



جامعة آل البيت

كلية الشريعة

قسم أصول الدين

السَّمْنُ فِي السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ
(الأسباب والآثار والعلاج)

Obesity in the prophetic sunnah

(Causes.effects and treatment)

إعداد

رعد كاظم عزيز

الرقم الجامعي: (١٦٢٠١٠٥٠٢١)

إشراف

الدكتور قصي إسماعيل أبو شريعة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على الماجستير في أصول الدين

العام الدراسي

٢٠١٧م — ٢٠١٨م

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قال الله تعالى ﴿عَلَيْكَ

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ

﴿ الْمُسْرِفِينَ ﴾

﴿الأعراف ٣١﴾



قرار لجنة المناقشة
السَّمْنُ فِي السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ
(الأسباب والآثار والعلاج)
إعداد

رعد كاظم عزيز حميد
إشراف

الدكتور قصي إسماعيل أبو شريعة

التوقيع	أعضاء لجنة المناقشة
	الدكتور: قصي إسماعيل أبو شريعة ورئيساً مشرفاً
	الأستاذ الدكتور: محمد مختار المفتي عضواً
	الأستاذة الدكتورة: خلود محمد الحسبان عضواً
	الأستاذ الدكتور: محمود احمد يعقوب خارجياً عضواً

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم أصول

الدين تخصص حديث — نوقشت وأوصي بإجازتها بتاريخ : ٢٠١٨ / ٧ / ٤ م.

الإهداء

أهدي عملي المتواضع هذا إلى خير البرية سيدي رسول الله ﷺ

وإلى والديّ وأخص والدي الغالية .

وإلى عائلتي

وإلى إخوتي وأخواتي

وإلى جميع أحبائي وهم أمة المصطفى المختار ﷺ

الباحث

شكر و تقدير

الشكر أولاً وأخيراً لله ﷻ الذي أنعم علينا بنعمه ، وأرسل لنا رسوله الكريم ﷺ الذي كشف عنا الغمه ، وأنار لنا طريقنا بالإسلام ، فالحمد لله على نعمة الإسلام .

أود أن أقدم شكري و تقديري إلى جامعة آل البيت لما تقدم من إبداعات من أجل خدمة العلم والدين ، وما أبدت من تسهيلات من أجل إكمال ومواصلة الدراسة ، وشكري وتقديري إلى الكادر التدريسي- في كلية الشريعة قسم أصول الدين ، على تعاملهم الراقى مع طلاب العلم ، وشكري الخاص إلى الدكتور قصي إسماعيل أبو شريعة ، على ما أبداه من جهود في توجيهي من أجل إكمال بحثي هذا ، وكذلك شكري إلى كل من علمني حرفاً أنار لي به طريقي ، والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى آله وصحبه وسلم .

الباحث

فهرست المحتويات

فهرست المحتويات	و
الملخص	ط
مقدمة	١
مشكلة الدراسة :.....	٢
أهداف الدراسة :-.....	٢
منهج الدراسة :-.....	٣
الدراسات السابقة :	٣
الفصل الأول السمن في السنة النبوية وأسبابها.....	١٠
المبحث الأول مفهوم السمن.....	١١
المطلب الأول السمن لغة :	١٢
المطلب الثاني : السمنة في الاصطلاح.....	١٥
المطلب الثالث : الألفاظ ذات الصلة بالسمن	١٨
المبحث الثاني أنواع السمنة وأصنافها وتوصيات مؤتمرات السمنة	٢٠
المطلب الأول : السمنة عند الرجال والنساء	٢١
المطلب الثاني : أصناف السمنة	٢٥
المطلب الثالث : توصيات المؤتمرات العربية للسمنة	٢٩
المبحث الثالث أسباب السمنة في السنة النبوية.....	٣٤
المطلب الأول : الإسراف.....	٤١
المطلب الثاني : الفتور	٤٥
الفصل الثاني آثار السمنة في السنة النبوية	٥٦
المبحث الأول أقسام السمنة في السنة النبوية.....	٥٧
المطلب الأول : السمنة المذمومة في الإسلام.....	٥٨

- المطلب الثاني : السمنة غير المذمومة..... ٦٣
- المبحث الثاني آثار السمنة على الإنسان..... ٦٩
- المطلب الأول : السمنة وعلاقتها بالأمراض..... ٧٠
- المطلب الثاني : علاقتها بقسوة القلب..... ٧٥
- المطلب الثالث : السمنة وعلاقتها بالفشل..... ٧٨
- المبحث الثالث آثار السمنة على المسلم..... ٨١
- الفصل الثالث الوقاية من السمنة وعلاجها..... ٩١
- المبحث الأول صفة طعام النبي ﷺ..... ٩٢
- المطلب الأول : أنواع طعام النبي ﷺ..... ٩٣
- المطلب الثالث : أوصاف النبي ﷺ الخَلْقِيَّة..... ١٠٤
- المبحث الثاني طرق الوقاية من السمنة في السُّنَّة..... ١٠٨
- المطلب الأول : إتباع آداب الطعام و البدء بالتسمية..... ١٠٩
- المطلب الثاني : التوازن في أنواع الطعام والاعتناء بما دلت السنة على فضله..... ١٢٨
- المطلب الثالث : الصبر على الجوع ومجاهدة النفس..... ١٣٦
- المبحث الثالث علاج السمنة في السنة النبوية..... ١٣٩
- المطلب الأول : علاج السمنة بالصيام..... ١٤٠
- المطلب الثاني : علاج السمنة بالمواظبة على السنن والنوافل وقيام الليل..... ١٤٤
- المطلب الثالث : علاج السمنة بالرياضة (المشي — الركض أو العدو — السباحة —
المصارعة — الفروسية و ركوب الخيل —)..... ١٤٩

١٦٠ الخاتمة
١٦٢ فهرس الآيات القرآنية
١٧٥ المصادر والمراجع
١٧٥ القرآن الكريم .
١٩٠ الدوريات :
١٩٥ Abstract

السَّمَنُ فِي السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ (الأسباب والآثار والعلاج)

إعداد

رعد كاظم عزيز حميد

إشراف

الدكتور قصي إسماعيل أبو شريعة

الملخص

احتوى بحثي هذا على موضوع مرض السمنة من خلال السنة النبوية المطهرة ، أسباباً وآثاراً ووقايةً وعلاجاً ، مبينا ظهور هذا المرض في المجتمعات المعاصرة وتصانيفها ، ووضحت بصورة مختصرة أساليب وطرق علاجها في مجتمعاتنا الإسلامية وتأثرهم باتباع الطب الغربي ، متجاهلين ما جاء في السنة النبوية من وقاية وعلاج لها ، ثم بينت كيف ذكرت السمنة في السنة النبوية وإن رسول الله ﷺ قد تنبأ بها وبينت أنواع السمنة في الإسلام وموقفه منها ، وذكرت المسببات التي تؤدي إليها من خلال السنة وتأثيرها على الإنسان وعلى المسلم بصورة خاصة على عبادته ذلك من خلال تتبع الأحاديث النبوية . ثم بينت طرق الوقاية منها كما جاء في السنة النبوية ، مستدل بالأحاديث التي تؤيد ذلك مع ذكر شرح الأحاديث ، وبينت الهدى النبوي في إتباع آداب الطعام والجلوس والأذكار

وكل ما يتعلق بذلك ، ووصف النبي ﷺ من حيث الخلقة الجسمانية وكيف كان طعام النبي ﷺ من حيث النوعية والكمية وبينت بعد ذلك طرق العلاج بالسنة النبوية وذكرت بعض من أقوال الصحابة والتابعين وبعض العلماء ، واعتمدت في بحثي على الأحاديث الصحيحة ، والحسنة ، ولم أذكر من الأحاديث الضعيفة إلا القليل التي تعد بأصابع اليد، والتي يؤخذ بها في فضائل الأعمال ، وخرجت بنتائج وأهمها أن نبينا ﷺ تنبأ بفشو السمنة ، في مجتمعاتنا الإسلامية ، وهذا من علامات النبوة ، وعلمنا كيف نتقيها ، وكيف نعالجها ، فكان رسولا ونبيا ومهديا وهاديا وطيبيا لهذه الأمة والتي ليس عليها إلا إتباع أثره لتتنجو .

مقدمة

الحمد لله حق حمده والصلاة والسلام على من لا نبي من بعده وعلى آله

وصحبه وسلم ، وبعد :إن الله ﷻ خلق الخليقة ثم خلق جسد آدم من طين ثم نفخ فيه من روحه حيث جعل هذا الجسد مكان الروح .

وهي من روح الله ﷻ وكان هذا تكريماً لآدم ﷺ ، فإن الله ﷻ لم يخلق شيئاً ونفخ فيه من روحه إلا آدم ﷺ ، فكان واجباً على آدم ﷺ الحفاظ على هذا الجسد الذي كرمه الله ﷻ لكي يقوم بالعبادة على أتم وجه ، ويقوم بالعمل وأعمار الأرض التي جعله الله ﷻ فيها خليفة له ، كان من مقاصد جميع الشرائع السماوية الحفاظ على صحة الجسد وسلامته مما يؤذيه وتكريمه ، والذي يحرصنا في دراستنا هو المحافظة عليه في الإسلام وفي السنة النبوية على الوجه الأخص ، فقد وضع لنا الإسلام البرنامج والطريق الذي به يحافظ المسلم على جسده ، وكان ذلك باتباع هدي خير الخلق ﷺ ، ولقد كان من أخطر ما يواجه هذا الجسد من الأخطار هو ترك النفس إلى رغباتها وشهواتها ، وما يعيننا هنا هو إتباع النفس ما تشتهي من الطعام والإسراف والطغيان فيه ، الأمر الذي يؤدي إلى أخطر الأمراض التي يتعرض لها الجسد البشري ، حيث يؤدي ترك النفس إلى السَّمَنِ و البِطْنَةِ التي ينبذها الإسلام ، لما لها من آثار سلبية على المسلم في العبادة والتفكير والعمل وإلى أمور كثيرة أخرى ، ولما لهذا الموضوع من أهمية في عصرنا هذا

وخاصة مجتمعنا الإسلامي فقد رأيت وبعد التوكل على الله ﷻ أن أقوم بجمع الأحاديث النبوية التي تتكلم عن السمنة ومسبباتها وأوضحها وطرق علاج السمنة و آثارها على المسلم ، حيث إن في مجتمعنا اليوم من يعاني من السمنة ويجتهد في التخلص منها باتباع أساليب الأطباء ، ولا يعلم إن سيدنا محمد ﷺ وضع دستوراً قبل أكثر من ألف وأربعمائة عام ، وبين طرق الوقاية منها و، علاجها، ومسبباتها، ولقد فضلت استخدام لفظ السمنة في العنوان وفي الدراسة على لفظ البدانة على اشتهار الأخير، ذلك لورود لفظ السمنة في الأحاديث الصحيحة ، ولاختلاف تعريف البدانة والاتفاق على تعريف السمنة ، كما سنوضح ذلك في دراستنا وبالله نستعين فانه نعم المولى ونعم النصير .

مشكلة الدراسة :

١- هل ورد ذكر لفظ السمنة بمعناها الوصفي في السنة النبوية ؟

٢- ما هو السبب في ذم السمنة و البطننة وما آثارها على المسلم ؟

٣- ما هو هدي النبي ﷺ في الطعام وآدابه ؟

٤- ما هي طرق الوقاية و العلاج من السمنة في السنة النبوية ؟

أهداف الدراسة :-

١- بيان معنى لفظ السمن لغة واصطلاحاً .

٢- بيان أسباب كراهة السمنة وبيان آثارها على المسلم .

٣- بيان هدي النبي ﷺ في الطعام ومعرفة آداب الطعام .

٤- بيان طرق الوقاية من السمنة في السنة النبوية وعلاجها •

منهج الدراسة :-

١ — اتبعت في دراستي المنهج الاستقرائي ، حيث تتبعت الموضوع من بطون كتب السنة النبوية .

٢ — قمت بتقديم المادة التي هي موضوع البحث كما هي في الواقع ، واستدللت بها كدليل علمي اهتديت به إلى المشكلة ، والاسباب ، والوقاية ، والعلاج .

٣ — سأقوم بتطبيق المنهج الاستنباطي ، لاستخراج ما يتعلق بموضوع السمنة من أحكام وفوائد .

الدراسات السابقة :

بعد تدقيقي وبحثي لم أجد دراسة اختصت بهذا الموضوع تتطرق فيه إلى أحاديث

السمنة ومسبباتها والحذر منها وإلى سنة النبي ﷺ في الطعام وآدابه وطرق الوقاية وآثارها

على المسلم وفقا للسنة النبوية ، هناك بعض من الدراسات التي بحثت في السمنة لكنها

لم تتكلم عن أسبابها والوقاية منها وعلاجها وفق السنّة النبوية بل تتطرق إلى البعض من

جوانبها. وهناك مواضيع في كتب ومجلات ومؤتمرات تتطرق إلى جزء من موضوع السمنة

وسأقوم بذكر بعضها بإيجاز :-

١ — علم اللقيمات : الدكتور محمد الهاشمي والذي يتحدث فيه عن حديث النبي ﷺ (... لقيمات يقمن صلبه ...) والذي أسس عليه علماً لعلاج السمنة أسماه علم اللقيمات كما جاء في الكتاب . وهو من أربعة أجزاء في الجزء الأول أحياء سنة لرسول الله ﷺ . وفي الجزء الثاني طرق لانقاص الوزن . وفي الجزء الثالث أسرار وراء حمية اللقيمات . وفي الرابع النصائح . وهو أكثر الكتب إماماً بالموضوع ، إلا أنه لم يذكر كل الأحاديث الواردة في السمنة ولا أسبابها .

٢ — البدانة الداء والدواء : الدكتور محمد بن عثمان الركبان وهو يتكلم عن (البدانة كمرض العصر) وطرق علاجها، ولم يتطرق إلى علاجها بالسنة إلا في الباب السادس الأخير بعنوان البدانة في الموروث الإسلامي والأدبي ، في الفصل الأول من الباب : البدانة والغذاء في القرآن والسنة ، ولم يكتب عن الوقاية ولا عن علاجها .

٣ — الإنسان بين علو الهمة وهبوطها : إعداد علي بن نايف الشحود ، الباحث في القرآن والسنة، ذكر في الباب الثاني أسباب الفتور :ج ٢ ص ١٢٣ الفقرة ٢- السرف ومجاوزة الحد في تعاطي المباحات : فإن هذا من شأنه أن يؤدي إلى السمنة وضخامة البدن ، وسيطرة الشهوات ، وبالتالي التثاقل ، و الكسل و التراخي ، إن لم يكن الانقطاع و القعود ، (ولعل ذلك هو السر في نهي الله ورسوله ، والتحذير من السرف ، قال تعالى : ﴿ يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ﴾ { الاعراف ، الآية ٣١ } ، تكلم عن جانب من الموضوع ، والذي هو أحد مسببات السمنة .

٤ — مؤتمر السنة النبوية في الدراسات المعاصرة بجامعة اليرموك:- ورقة بحثية بعنوان :
دراسة السنة النبوية في جامعة العلوم الإسلامية بماليزيا ، من إعداد الدكتور إحسان موسى
حسن الربيعي: جاء في الجزء _ ٢٨ _ ص ٣٢- السيطرة على (البدن) الدوافع الفسيولوجية
... حيث بين أنّ الجانب العقلي من الشخصية الإنسانية يقوم بعملية ضبط وتنظيم
الإشباع للدوافع الفطرية بما يتفق مع مصلحة الفرد والجماعة وتدعو السنة النبوية
الشريفة بناء على ما جاء بالقرآن الكريم إلى نوعين من التنظيم في إشباع الدوافع الفطرية:
الجوع - العطش - الجنس - القوم . حيث يذكر في الفقرة :ب- (التنظيم عن طريق عدم
الإسراف في الإشباع دعا الرسول ﷺ أيضا إلى التوسط والاعتدال في إشباع الدوافع الفطرية
ونهى عن الإسراف في ذلك، ...) ، وهذا تكلم عن جانب من الموضوع .

مؤتمر السنة النبوية في الدراسات المعاصرة ، جامعة اليرموك ، إربد ، الأردن ، ١٨ / ٤ / ٢٠٠٧
٠ م

٥ — المؤتمرات العربية لمكافحة السمّنة : منها المؤتمر الأول لمكافحة السمّنة في الوطن
العربي المنعقد في مملكة البحرين ٢٠٠٢ م . والمؤتمر الثاني في السعودية لطب وجراحة
السمّنة . والمؤتمر الثالث في البحرين . والرابع المنعقد في الكويت . لم تتطرق كل المؤتمرات
إلى السنة النبوية وما جاء فيها بخصوص السمّنة .

٦ — مجلة البحوث الإسلامية : مجلة دورية تصدر عن الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد ، معها ملحق بتراجم الأعلام والأمكنة ، المؤلف : الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد ، عدد الأجزاء : ٧٩ جزءا ، ذُكرت فيها، أسباب الإسراف والتبذير وهو عبارة عن جانب واحد من جوانب موضوع الدراسة .

٧ — مجلة البيان (٢٣٨ عدد١): تصدر عن المنتدى الإسلامي في الباب الثاني ج ٢٢٧ ص٢٨ يذكر :- مقال بعنوان (بحسب ابن ادم أكلات يقمن صلبه) ، لقد تطرق صاحب المقال إلى إتباع مجتمعنا الإسلامي الأطباء الغربيين في معالجة السمنة ، وتجاهل وتغافل عن ما جاء في ديننا عن السمنة وطرق الوقاية والعلاج وهو منصف في ذلك .

خطة البحث :

قمت بتقسيم دراستي إلى مقدمة وثلاثة فصول وخاتمة وهي كما يأتي :

المقدمة :

الفصل الأول : السمن في السنة النبوية وأسبابها .

المبحث الأول : مفهوم السمن .

المطلب الأول : السمن لغة .

المطلب الثاني : السمنة في الاصطلاح .

المطلب الثالث : الألفاظ ذات الصلة بالسمن .

المبحث الثاني : أنواع السمنة وأصنافها وتوصيات مؤتمرات السمنة .

المطلب الأول : السمنة عند الرجال و النساء .

المطلب الثاني : أصناف السمنة .

المطلب الثالث : توصيات المؤتمرات العربية للسمنة .

المبحث الثالث : أسباب السمنة في السنة النبوية .

المطلب الأول : الإسراف .

المطلب الثاني : الفتور .

الفصل الثاني : آثار السمنة في السنة النبوية .

المبحث الأول : أقسام السمنة في السنة النبوية .

المطلب الأول : السمنة المذمومة .

المطلب الثاني : السمنة غير المذمومة

المبحث الثاني : آثار السمنة على الإنسان .

المطلب الأول : السمنة وعلاقتها بالأمراض .

المطلب الثاني : علاقتها بقسوة القلب .

المطلب الثالث : السمنة وعلاقتها بالفشل .

المبحث الثالث : آثار السمنة على المسلم .

الفصل الثالث : الوقاية من السمنة وعلاجها .

المبحث الأول : صفة طعام النبي ﷺ .

المطلب الأول : أنواع طعام النبي ﷺ .

المطلب الثاني : مقدار طعام النبي ﷺ كما وصفه أهل بيته وصحابته .

المطلب الثالث : أوصاف النبي ﷺ الخلقية .

المبحث الثاني : طرق الوقاية من السمنة في السنة .

المطلب الأول : إتباع آداب الطعام و البدء بالتسمية .

المطلب الثاني : التوازن في أنواع الطعام والاعتناء بما دلت السنة على فضله .

المطلب الثالث : الصبر على الجوع ومجاهدة النفس .

المبحث الثالث : علاج السمنة في السنة النبوية .

المطلب الأول : علاج السمنة بالصيام .

المطلب الثاني : علاج السمنة بالمواظبة على السنن والنوافل وقيام الليل .

المطلب الثالث : علاج السمنة بالرياضة (المشي ، الركض أو العدو ، السباحة ، المصارعة ،

الفروسية و ركوب الخيل - ٠٠٠) .

الخاتمة :

الفهارس :

فهرس : الآيات .

فهرس : الأحاديث .

المصادر والمراجع :

ترجمة ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

الفصل الأول

السمن في السنة النبوية وأسبابها

المبحث الأول : مفهوم السمن .

المطلب الأول : السمن لغة .

المطلب الثاني : السمنة في الاصطلاح .

المطلب الثالث : الألفاظ ذات الصلة بالسمن .

المبحث الثاني : أنواع السمنة وأصنافها وتوصيات مؤتمرات السمنة .

المطلب الأول : السمنة عند الرجال و النساء .

المطلب الثاني : أصناف السمنة .

المطلب الثالث : توصيات المؤتمرات العربية للسمنة .

المبحث الثالث : أسباب السمنة في السنة النبوية .

المطلب الأول : الإسراف .

المطلب الثاني : الفتور .

المبحث الأول مفهوم السمن

المطلب الأول : السمن لغة

المطلب الثاني: السمنة في الاصطلاح

المطلب الثالث : الألفاظ ذات الصلة بالسمنة

المبحث الأول

مفهوم السَّمْنُ

المطلب الأول السمن لغة :

اتفق علماء اللغة على معنى كلمة السَّمْنُ ، بالسین المشددة المكسورة والميم المفتوحة هي : زيادة في اللحم والشحم .

من أشهر أقوال علماء اللغة العربية في ذلك :

١ — ففي العين للفراهيدي : السَّمْنُ: هُوَ نَقِيضُ الْهُزَالِ سَمِنَ يَسْمَنُ وَرَجُلٌ مُسْمِنٌ: سمين. (١)

وكذلك يقول صاحب بن عباد في كتاب معجم المحيط : السَّمْنُ : هو نقيض الهزال .
وسمن يسمن ورجل مسمن : سمين. (٢)

٢ — (سمن) السین والميم والنون أصلٌ يدل على خلاف الضُّمَرِ والهزال. من ذلك السَّمْنُ، يقال هو سمين. والسَّمْنُ من هذا. (٣)

^١ : العين ، لابي عبد الرحمن الخليل بن احمد الفراهيدي ، (١٠٠ هـ - ١٧٥ هـ) ، دار احياء التراث العربي بيروت ، لبنان ، الطبعة الثانية ، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م ، ج ١ ص ٤٤٧ .

^٢ : المحيط في اللغة ، للصاحب بن عباد ، عالم الكتب ، بيروت ، لبنان - ١٤١٤ هـ — ١٩٩٤ م ، الطبعة الأولى، باب الثلاثي الصحيح السين والطاء مع الراء ، ج ٥ ، ص ٢٦٢ .

^٣ : معجم مقاييس اللغة ، أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا ، المحقق : عبد السلام محمد هارون ، دار الفكر ، الطبعة : ١٣٩٩ هـ - ٩٧٩ م ، باب السين والميم وما يثلثهما ، ج ٣ ص ٩٧ ،

٣ — وكذا قول الزمخشري في كتابه الفائق في غريب الحديث يذكر : تملحت الماشية إذا بدأ وظهر فيها السمن من الربيع وإن في المال ملحة من الربيع وتمليحاً أي كثرة إذا كان فيه شيء من بياض وشحم . وقيل في التمليح : هو السمين الفاحش السمن . وقيل : المنتفخ الوجه الذي فيه جَهامة من السمن .^(١)

٤ — وفي المعجم الوسيط جاء في السمن وكما سبق : (سمن) سمننا وسمانة يعني كثر لحمه وشحمه فهو سامن وسمين وهي سمينة (أسمن) سمن خلقة وفلان كثر سمنه وسمنت ماشيته وملك شيئاً سميناً أي كثيراً واشترى سمناً والحيوان صيره سميناً جعله سميناً والطعام ونحوه سمنه وفلانا سمنه

(سمنه) جعله سميناً وفي المثل (سمن كلبك يأكلك) يضرب على من تطعمه ثم تلقى منه شراً ومثله. أسمنه وفلانا زوده السمن وأطعمه إياه وفلان أعطاه عطاءً كثيراً.^(٢)

^١ : الفائق في غريب الحديث ، محمود بن عمر الزمخشري دار المعرفة - لبنان ، الطبعة الثانية تحقيق : علي محمد

البحاوي - محمد أبو الفضل إبراهيم ، باب الميم مع الغين ، ج ٣ ص ٣٧٧ ص ٣٨٤ .

^٢ : المعجم الوسيط ، إبراهيم مصطفى ، أحمد الزيات ، حامد عبد القادر ، محمد النجار ، دار الدعوة ، تحقيق مجمع

اللغة العربية ، باب السين ، ج ١ ص ٤٥١ .

لقد استخدمت لفظ (السمن) في عنوان البحث ، و بينت معناها اللغوي ، لأنه اللفظ الذي يدل على المعنى الحقيقي للصفة ، والذي ورد في الحديث عن عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ يُحَدِّثُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ : (إِنَّ خَيْرَكُمْ قَرْنِي ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ . قَالَ عِمْرَانُ فَلَا أَدْرِي أَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بَعْدَ قَرْنِهِ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةً . ثُمَّ يَكُونُ بَعْدَهُمْ قَوْمٌ يَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ وَيَخُونُونَ وَلَا يُتَّمَنُونَ وَيَنْدُرُونَ وَلَا يُؤْفُونَ وَيَظْهَرُ فِيهِمُ السَّمْنُ) .^(١)

وسأبدأ باستخدام لفظ (السمنة) من بداية المطب الثاني ، لكون هذا اللفظ هو المتعارف عليه في عصرنا ، وكما سبق الإشارة إليه في المقدمة ، وربما في بعض الأحيان البدانة .

^١ : صحيح البخاري ، الجامع الصحيح المختصر ، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي ، دار ابن كثير ، اليمامة - بيروت ، الطبعة الثالثة ، ١٤٠٧ - ١٩٨٧ ، تحقيق : د. مصطفى ديب البغا ، كتاب الشهادات ، باب : لا يشهد على شهادة جور ، ج٦ ، ص٢٤٦٣ ، (رقم الحديث ٢٥٠٨) . و صحيح مسلم ، مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري ، دار إحياء التراث العربي - بيروت ، تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي ، كتاب فضائل الصحابة ، باب : فضل الصحابة ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم ، ج ٤ ، ص١٩٦٤ ، (رقم ٢٥٣٥) .

المطلب الثاني : السمنة في الاصطلاح

عرفت السمنة في عصرنا الحديث بتعاريف كثيرة منها :

١ — عَرَّفها الدكتور حسن فكري منصور : (السمنة هي تراكم كمية زائده من الدهون في الجسم مما يؤدي الى زيادة غير طبيعية في وزن الشخص . بالنسبة لطوله . وعمره ...)
إذا تعدى وزن أي شخص أكثر من ٢٠% على وزنه الطبيعي . نتيجة زيادة الدهون ...
فإننا نطلق عليه كلمة (سمين) . (١)

٢ — كذلك عُرِّفت السمنة بأنها : مرض معقد ذو تأثيرات متعددة نفسية وجسديه واجتماعية ، وهو مرض يصيب جميع فئات المجتمع وعلى جميع فئاتهم العمرية .
وتختلف السمنة عن زيادة الوزن في أن مصطلح السمنة أو البدانة يقصد به زيادة الدهون الفائضة عن حاجة الجسم، أما الزيادة في الوزن قد تكون بسبب زيادة الدهون أو بسبب كبر حجم العضلات أو العظام ولا يعني زيادة وزن الشخص أنه سمين بالرغم من أن زيادة الوزن تطلق على الشخص السمين هكذا عرفها الدكتور

١ : كل شيء عن السمنة ، د. حسن فكري منصور، دار الصفا و المروة للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى، ٢٠٠٤م

محمد الركبان .(١) ٣ – وعرّفت منظمة الصحة العالمية البدانة (السمنة) على : (أنها زيادة في الكتلة الدهنية في الجسم لدرجة تعرض فيها صحة الإنسان للخطر) . (٢)

٤ – ويذكر الدكتور عبد الحفيظ يحيى خوجة : في مقالة في جريدة الشرق الأوسط ، بعنوان (البدانة ..أنواعها وأسبابها وعلاجها) . إن من أهم علاماتها كثرة النسيج الشحمي في جسم الإنسان و تعد البدانة السمنة من أكبر و أكثر المشاكل انتشارا في الحياة الطبية ، ورغم بساطة تشخيصها تحديد أسبابها ، فهي من أصعب الأمراض علاجاً ، و القليل من يشفى منها ، ذلك لأن ظاهرة السمنة معقدة وتتدخل فيها الكثير من العوامل ، وراثية ، نفسية ، واجتماعية ، وعاطفية ، واقتصادية ، وكذلك عوامل مناخيه. من الملاحظ إنه لم يفرق بين البدانة والسمنة ، عرّفتْ الدكتورة شيرين الجوهري مسؤولة التثقيف الصحي والتغذية بمستشفى جامعة الملك عبد العزيز والملك فهد بجدة ، السمنة : بأنها ارتفاع وزن الجسم عن الحد الطبيعي بسبب زيادة وتراكم الدهون فيه وهذه الزيادة و التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة التي يستهلكها الجسم . وعرّفت البدانة : بأنها ارتفاع زيادة النسيج الشحمي في الجسم أما زيادة الوزن فليست تعريفاً دقيقاً للبدانة وقد تكون ارتفاع الوزن مرتبطة بزيادة الكتلة العضلية أو ضخامة

١ : ينظر: البدانة ، الداء والدواء ، محمد بن عثمان الركبان ، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية ، ١٤٣٠ هـ . ٢٠٠٩ م ، ص٥٧ .

٢ : البدانة مرض العصر من الالف الى الياء ، الدكتور سمير ابو حامد ، الطبعة الاولى ، ٢٠٠٩ م ، خطوات للنشر والتوزيع ، ج١ ، ص٩ .

وكبر الهيكل العظمي أو احتباس السوائل في الجسم . وأضافت أن القياس الدقيق للدهون في الجسم يحتاج لتقنيات معقدة غير ممكن توفرها للاستخدام اليومي لجميع الناس .^(١)

٥ — جاء في كتاب السمنة ، تعريف مشابها وكما يلي : السمنة هي ارتفاع وزن الجسم عن الحد الطبيعي بسبب تراكم أو تجمع الشحوم الزائدة عن حاجة الجسم في مناطق مختلفة في الجسم . إذ أن مجموع الخلايا الدهنية في جسم الإنسان تبقى كميتها تزداد إلى وصول سن البلوغ . وعدد الخلايا الموجودة في جسم الإنسان بعد البلوغ تكون ثابتة من حيث العدد ولكنها قد تكبر أو تصغر من حيث الحجم ، وهذا يبين لنا خطورة السمنة في مرحلة الطفولة . فإن الطفل السمين يبقى يعاني من السمنة طول عمره وعلاجه أصعب من الذي أكتسب السمنة بعد سن البلوغ .^(٢)

٦ — زيادة في وزن الجسم عن الطبيعي ناتج عن تراكم الدهون ويكون ذلك نتيجة تناول طعام يحتوي على سعرات حرارية مرتفعة أكثر من قدرة الجسم على أن يحرق السعرات لإنتاج الطاقة الواجبة لنشاط الجسم . فيقوم بتخزين الطاقة الزائدة منها تحت الجلد على شكل دهون تظهر بشكل ملحوظ على الجسم كل ما زادت كذلك جاء في موقع (العيادة السورية) .^(٣)

^١ : ينظر : جريدة الشرق الاوسط ، العدد ١٠٩٣٩ ، الاحد ١٠ اذي القعدة ١٤٢٩ هـ ، ٩ نوفمبر ٢٠٠٨ م . جدة: د.

عبد الحفيظ يحيى خوجة ، <http://archive.aawsat.com/default.asp> .

^٢ : ينظر : السمنة ، مجلة صادر من المركز الوطني للغدد الصم والسكري والوراثة ، المدير المسؤول ، د. كامل

العجلوني ، هيئة التحرير ، د. علي مشعل ، د. عبد الكريم الخوالدة ، الاردن ، ص ١٧ .

^٣ : ينظر موقع (العيادة السورية) ، www.syriarclinic.com/ .

نلاحظ عدم الاتفاق على إطلاق مصطلح ، البدانة ، وزيادة الوزن ، على الشخص السمين ، فمنهم من أطلق لفظ البدانة على السمنة ، ومنهم من أطلق زيادة الوزن على السمنة ، ولكن اتفقوا على لفظ السمنة ، وأرجح التعريف الأول للدكتور حسن فكري منصور .

المطلب الثالث : الألفاظ ذات الصلة بالسمن

هناك ألفاظ لها صلة بالسمنة وألفاظ مرادفة لها كثيرة سأذكر ما هو معروف منها:

١ — (البَدَنَة) : الناقة سميت بدنة : ذلك لعظمها وكبر حجمها وضخامتها . ويقال : قد بدن الرجل إذا ضخم . ويقال : إنما سميت بدنة كبر سنها . رجل بدن : إذا كان كبيراً ، قال الشاعر (هل لشباب فات من مطلب أم ما بكاء البدن الأشيب) .

فالبدن : المسن الكبير . ويقال : أيضا قد بدن الرجل تبدينا إذا كبر.(١)

وفي الحديث : عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ أَبِي سُفْيَانَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : (لَا تُبَادِرُونِي بِرُكُوعٍ وَلَا بِسُجُودٍ فَإِنَّهُ مَهْمَا أَسْبَقَكُم بِهِ إِذَا رَكَعْتُ تُدْرِكُونِي بِهِ إِذَا رَفَعْتُ إِلَيَّ قَدْ بَدَّنْتُ) .(٢)

١ : ينظر : الزاهر في معاني كلمات الناس ، أبو بكر محمد بن القاسم الأنباري ، مؤسسة الرسالة - بيروت - ١٤١٢ هـ -

١٩٩٢ ، الطبعة : الأولى ، تحقيق : د. حاتم صالح الضامن ، باب قولهم قد ساق بدنه ، ج ١ ص ٤٢٨ .

٢ : سنن أبي داود ، سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني الأزدي ، دار الفكر ، تحقيق : محمد محيي الدين عبد

الحמיד ، تعليقات كمال يوسف الحوت ، والأحاديث مذيبة بأحكام الألباني عليها ، كتاب الصلاة باب ما يؤمر به المأموم

من اتباع الإمام ، ج ١ ص ٢٢٤ (رقم ٦١٩) ، مذيبة بأحكام الألباني حديث صحيح .

٢ — (البرَدَّةُ) : التخممة سميت بذلك لأنها (تَبْرُدُ) المعدة ، أي تجعلها باردة لا تنضج الطعام . (١)

والبَشْمُ : التُّخْمَةُ . يقال : بَشِمْتُ من الطعام بالكسر، وبَشِمَ الفصيلُ من كثرة شرب اللبن . وقد أَبْشَمَهُ الطعام . (٢)

٣ — (النهي) : وتعني من يبلغ الغاية في السمن . فيقال : رجل نهى ، وامرأة نهية ، ويقال : فلان نهى . (٣)

٤ — (البِطْنَةُ) : امْتِلاءُ البَطْنِ من الطَّعامِ ، يُقال : نَزَتْ به البِطْنَةُ . وَرَجُلٌ مَبْطُونٌ : به بَطْنٌ (٤)

^١ : المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي ، أحمد بن محمد بن علي المقرئ الفيومي ، المكتبة العلمية - بيروت ، كتاب الباء ، ج ١ ص ٤٣ .

^٢ : ينظر : الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية ، إسماعيل بن حماد الجوهري ، تحقيق أحمد عبد الغفور عطار ، دار العلم للملايين بيروت- لبنان ، الطبعة الرابعة ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م ، (شم)، ج ٧ ص ١٧٥ .

^٣ : المعجم الوسيط ، باب النون ، ج ٢ ص ٩٦٠ .

^٤ : المحيط في اللغة ، للصاحب بن عباد ، بطن ، ج ٥ ص ٣٨٨ .

المبحث الثاني أنواع السمنة وأصنافها وتوصيات مؤتمرات السمنة

المطلب الأول : السمنة عند الرجال و النساء

المطلب الثاني: أصناف السمنة

المطلب الثالث : توصيات المؤتمرات العربية للسمنة

المبحث الثاني

أنواع السمنة وأصنافها و توصيات مؤتمرات السمنة

المطلب الأول : السمنة عند الرجال والنساء

من خلال بحثي تصنيف ثابت للسمنة . فمنهم من يقسمها من حيث درجة خطورتها على الإنسان . ومنهم من يصنفها من حيث ظهورها على الجسم أي الدهون . ومنهم من يقسمها من حيث الجنس (ذكوراً و إناثاً) . الرجال والنساء معرضون للسمنة وتشكو الكثير من النساء من أنها تأكل أقل من زوجها ولكنها تسمن وزوجها لا يسمن ، النساء بصفة عامة أكثر عرضة للسمنة من الرجال ، ذلك إن جسم المرأة يستهلك السعرات الحرارية ابطأ من استهلاك الرجل لنفس الحركة أو الجهد . فإن جسم المرأة أكثر قابلية وقدرة على تخزين الدهون فتكون اكثر قابلية للسمنة من الرجل .

وكذلك المرأة معرضة لتغيرات هرمونية كل شهر، وأثناء الحمل والرضاعة تجعل المرأة أكثر عرضة للسمنة من الرجل ، والمرأة عاطفية بطبيعتها ، ولهذا تجعل أكثر انفعالاتها وتوتراتها العاطفية في الطعام ، ونلاحظ أن من النساء يظهر لديها السمنة بشكل واضح بعد الزواج ، إن الاستقرار العاطفي والنفسي له تأثير قوي في زيادة الوزن والإصابة بالسمنة بعد الزواج ، إضافة إلى الإفراط في الطعام ذي السعرات الحرارية العالية ، والإبداع في الوجبات الغذائية بمختلف انواعها ، بعد الزواج مباشرة وإن أكثر المؤثرات على ظهور السمنة على المرأة هو الحمل المتكرر لكنه ليس حاله عامه ، فهناك من النساء

من تعرضن للحمل المتكرر ولم يظهر عليهن السمنة ، وذلك بوضع برنامج غذائي وممارسة الرياضة ، ومن أسباب سمنة النساء إنه بعد انقطاع الطمث تخف الحركة والنشاط خاصة إذا كانت تعاني من ألم المفاصل ، ويرتفع لديها ارتفاع نسبي في هرمون البروجسترون الذي يؤدي إلى زيادة الشهية في تناول الطعام فتكون نتيجة ذلك السمنة (١).

في مقالة في جريدة الشرق الأوسط عن أنواع السمنة جاء فيها :

إن هناك نوع من السمنة يسمى بالسمنة الذكرية ، تتجمع فيه الشحوم في الجزء العلوي من الجسم وتسمى أيضا بالسمنة المركزية أو السمنة البطنية يشبه فيها الجسم التفاحة .

وهناك ما يسمى بالسمنة الأنثوية ، تتراكم فيها الشحوم في الجزء السفلي من الجسم ويشبه شكل الإجاصة . والسمنة الذكرية أو المركزية هي التي يكون محيط الخصر يزيد عن ٨٨ سم عند النساء و ١٠٢ عند الرجال . وتكون فيها نسبة محيط الخصر إلى محيط الورك (W/H) عند النساء ٠,٨٥ وعند الرجال متراً واحداً . (٢)

^١ : ينظر : عيادة البتول للعلاج الطبيعي والسمنة والنحافة ، دكتور . عماد نادر ، ٢٤ يناير ٢٠١٥ م ،

<https://ar-ar.facebook.com/Elbatooool/posts/٧٩٩٦١٨٠٧٣٤٠٨٨٨٠>

^٢ : ينظر جريدة الشرق الأوسط ، العدد ١٠٩٣٩ ، الاحد ، ذي القعدة ١٤٢٩ هـ ، ٩ نوفمبر ٢٠٠٨ م جدة .

تختلف نسبة كمية الدهون عند المرأة عن كمية الدهون عند الرجل ، فإن متوسط نسبة الدهون في جسم المرأة يكون ما بين ٢٢ % إلى ٢٥ % وإذا زادت هذه النسبة من الدهون في جسم المرأة عن تلك النسبة اعتبرت المرأة سميناً . وإن متوسط نسبة الدهون في جسم الرجل تكون ما بين ١٢ % إلى ١٥ % وإذا زادت كمية هذه النسبة من الدهون عن تلك النسبة يعتبر الرجل سميناً . (١)

وعن بعض الإحصاءات التي أجريت لظاهرة السمنة في مجتمعاتنا الإسلامية ولاحظت إن النساء أكثر تعرضاً وأكثر عدداً من الرجال ، فقد نشرت مجلة البيان : (أظهرت دراسة خليجية أن نسبة الإصابة بـ « السمنة » في دول (مجلس التعاون لدول الخليج العربية) وصلت إلى ٦٠% ، وأن أكثرها انتشاراً كان لدى النساء .) (٢)

ويذكر الدكتور سمير أبو حامد في كتابه البدانة بعد عرضه لجداول الإحصائيات عن منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠٠٥ م إن نسبة انتشار كل من زيادة الوزن والبدانة (السمنة) في دول العالم للأشخاص فوق عمر ١٥ عام و تحتل الكويت المركز الأول عالمياً . والمنافسة شديدة بين مصر و الولايات المتحدة الأمريكية لاحتلال المركز الثاني ، ويمكن القول بعد الاطلاع عليها أن حوالي نصف الرجال زائدي الوزن في بلداننا العربية ونصفهم مصابون بالسمنة ، أما النساء فمن كل ثلاثة امرأتان زائدتا الوزن وسمينتان من كل خمسة ،

١ : ينظر : السمنة ، د. سعد كمال طه ، ٢٠٠٦ Kotobarabia.com . ص ٧ .

٢ : مجلة البيان ، (٢٣٨ عددا) ، تصدر عن المنتدى الإسلامي ، باب مرصد الأرقام ، ج ١٨١ ص ١١٠ .

فأصبحت القاعدة هي الأجسام الممتلئة عند النساء العربيات ، والاستثناء هو الوزن الطبيعي . (١)

يقول الأطباء ذوو الاختصاص : إن للمرأة مراحل في العمر تكون معرضة فيها إلى السمنة أكثر من غيرها ، ويقول الدكتور فتحي سيد نصر (٢) إنها :

أ- مرحلة ما بعد الولادة : فإن فترة النقاهة بعد الولادة تطول إضافة إلى قله الحركة أو انعدامها تماما مع الاستمرار في تناول الوجبات الدسمة وذات السعرات الحرارية العالية لتعويض الجهد المبذول والطاقة المفقودة أثناء عملية الوضع .

ب- فترة انقطاع الطمث : يكون بسبب اضطراب التوازن الهرموني وتأثيره على مركز الشهية في الدماغ , إضافة للعوامل النفسية المصاحبة لانقطاع الطمث من قلق وإحباط كما أن نظرة التشاؤم للحياة قد تدفع بصاحبها إلى الهروب والتعويض .

ج- الفترة التي تسبق الدورة الشهرية : إن شهية المرأة تزداد لتناول الطعام وتنخفض قدرتها على احتباس الصوديوم ويؤدي إلى احتباس الماء ويحدث نوعاً ضعيفاً من التورم نتيجة اضطراب هرموني مؤقت ، وتختلف ظهور أو حدة هذه الأعراض من امرأة إلى أخرى .

١ : ينظر : البدانة مرض العصر من الالف الى الباء ، ج ١ ص ١١-١٣ .

٢ : ينظر : منتديات طبيب دوت كوم ، الموضوع : السمنة وأنواعها وأسبابها وأضرارها وتأثيرها على أجهزة الجسم ،

٢٠٠٨/٨/٢ ، <https://www.tbcb.net/ask/showthread.php?t=٦٨٧٥٨> .

ليس هناك اختلاف في السمنة لدى الرجال عنها في النساء من حيث ضررها وآثارها السلبية، فإنها تسبب الأمراض لدى الجنسين ، الا أنها تختلف في الشكل وفي النسب وسرعة تقبل السمنة.

المطلب الثاني : أصناف السمنة

في حقيقة الأمر لا يوجد تصنيف معتمد عالميا للسمنة ففي حين يصنفها بعض الخبراء استنادا إلى أسبابها، يصنفها البعض الآخر من العلماء بتصنيف السمنة بحسب خطورتها و حدتها وشدتها ومنهم من يصنفها بحسب توقيت ظهورها ..

أولاً : أنواع السمنة من حيث المراحل العمرية :

١ — مرحلة الطفولة : وهو الذي يبدأ منذ مرحلة الطفولة و يستمر طوال العمر وهذه السمنة تكون عادة صعبة العلاج ، لأن السمنة في الصغر تكون بسبب زيادة عدد الخلايا الدهنية في الجسم ، كما قد بينا ذلك في التعاريف ، وهذه الخلايا لا يمكن التخلص منها في الكبر عن طريق الحد من السعرات الحرارية .

٢ — مرحلة ما بعد الطفولة : وهي التي تظهر في مرحلة منتصف العمر، وتكون لدى النساء أكثر منها لدى الرجال ، ويرجع سببه إلى زيادة حجم الخلايا الدهنية لا إلى زيادة عددها ، وهذا النوع من السمنة يكون علاجها أبسط من سابقتها حيث يمكن علاجها بالتغذية السليمة.(١)

١ : ينظر : البدانة الداء والدواء ، ج ١ ص ٥٨ - ٥٩ .

هناك من صنف السمنة حسب المراحل العمرية حيث يذكر: يتعرض لمراحل عمرية قد يكون استقباله للسمنة أكثر من غيرها، ولهذا وضع المتخصصون تصنيفاً للسمنة لهذه المراحل ، وأول هذه المراحل فترة الحمل عند المرأة ، أي عندما يكون الإنسان جنيناً وهو في بطن أمه ، حيث وجد أن تغذية الأم الحامل لها دور كبير في تطور حجم الجنين وشكله ، وإن هناك علاقة قوية بين نمط نمو الجنين وخطورة تراكم الدهون في منطقة البطن ، ويزداد تراكم الدهون في بداية السن قبل المدرسة (٥ — ٧) ، وتعد مرحلة المراهقة عند الجنسين من أخطر المراحل التي يتكون فيها تراكم كبير للدهون في الجسم ، وبعد مرحلة المراهقة يحدث انخفاض كبير في النشاط البدني وتقل الحركة مما يؤدي إلى تراكم الدهون ، وتتعرض المرأة إلى زيادة في الوزن بعد انقطاع الطمث.(١)

ثانياً : أنواع السمنة من حيث زيادة الوزن :

وهناك تصنيف آخر للسمنة يعتمد على مدى زيادة وزن الجسم عن الوزن الطبيعي وهناك عدة طرق لقياس الوزن ومنها : الطريقة التقليدية المعروفة وهي قياس الطول والوزن وطرح منها ١٠٠سم . فالذي يكون طوله مثلاً ١٨٠سم ووزنه ٨٠ كيلوغرام فهذا ذو وزن مثالي وهكذا ، وهناك الكثير من العلماء الذين يعتبرون أن السمنة تصنف إلى ثلاث درجات وهي :

١ : ينظر : السمنة في الوطن العربي الواقع والمأمول ، عبد الرحمن عبيد مصيقر و نخبة من أساتذة الجامعات والمتخصصين في الوطن العربي ، ، ج ١ ص ١٢ .

- (١) سمن معتدل اذا كانت زيادة الوزن بنسبة (٢٠ — ٤٠ %) من الوزن المثالي .
- (٢) سمن متوسط إذا كانت زيادة الوزن بنسبة (٤١ — ١٠٠ %) من الوزن المثالي .
- (٣) سمن شديد اذا كانت زيادة الوزن بنسبة اكثر من (١٠٠ %) من الوزن المثالي .
- (١)

وهناك قياس للسمنة حسب كتلة جسم الإنسان ويتم ذلك بقياس كتلة الجسم ،
بتقسيم وزن الجسم بالكيلو غرام على مربع طول الشخص بالمتر ، حيث يمكن تصنيف
الأشخاص وفقا لرقم كتلة جسمه ، اذا كان الرقم ١٨ . ٥ و ما دون يكون نحيل و ١٨ . ٥
الى ٢٤ . ٩ يكون وزن طبيعي و ٢٥ الى ٢٩ . ٩ يكون زائد وزن و ٣٠ الى ٣٩ . ٩ بدانة
(سمنة) و ٤٠ وأعلى يكون مريض بالسمنة (سمنة مَرَضِيَّة). (٢)

ثالثاً : أنواع السمنة من حيث مكان تجمع الدهون :

وهناك تصنيف آخر تحدد مكان تجمع الدهون وكمياتها ونوع الدهون
وخطورتها من خلال مقاييس تحديد المعايير المختلفة لجسم الإنسان ، في منطقة البطن
ومنطقة تحت الكتف والذراعين والردفين والفخذين ، وأثبتت الدراسات أن هناك أنواع
من الدهون :

^١ : ينظر: عصرنا والعيش في زمان الصعب ، للكاتب عبد الكريم بكار ج١ ص ١٥٢ ،

<http://www.saaaid.net/book/index.php> .

^٢ : ينظر البدانة مرض العصر من الالف إلى اليا ، ج ١ - ١٥ .

أ- الدهون البيضاء: تكون في العادة تحت الجلد مباشرة ، وتكون غير مرتبطة ، لأنها غير نشطة ولا تعزز أي مواد فاعلة (مخزن للدهن) ومثال ذلك الدهون الموجودة عند لاعبي السومو المصارعين ، فإنها تتركز تحت الجلد ، و ليس لها تأثير بصورة مباشر على الصحة العامة .

ب- وهناك نوع آخر من الدهون وهي الدهون الحشوية (الصفراء) أو دهون البطن ، والتي تعرف باسم الدهون الداخلية في منطقه البطن ، تقع داخل تجويف البطن ولقد صنفت النظريات الحديثة الدهون الحشوية بأنها الدهون في غير موضعها Ectopic fat وعندما تكون هذه الدهون في غير موقعها تكون نشطة هرمونيا ، ومن مظاهر السمنة : سمنة البطن ، والسمنة العامة.(^١)

^١ : ينظر: مجلة السمنة المركز الوطني للغدد الصم والسكري والوراثة ، ص١٧ - ٢٥ .

المطلب الثالث : توصيات المؤتمرات العربية للسمنة

كان انعقاد أول مؤتمر لمكافحة السمنة في الوطن العربي في مملكة البحرين سنة ٢٠٠٢م . وكان انعقاد المؤتمر الثاني في السعودية لطب وجراحة السمنة ، والمؤتمر الثالث في مملكة البحرين ، والمؤتمر الرابع في الكويت باعتبارها الأولى عربيا والثانية عالميا في السمنة و أهم توصيات هذه المؤتمرات .
توصيات المؤتمر الأول :

وكانت توصياته شاملة كما يصفها المتخصصون ، وهي :

أولا — توصيات وجهت إلى الجهات الرسمية في الدول العربية لإصدار تشريعات للوقاية من السمنة وتشجيع النشاط البدني والرياضة . ويكون ذلك بما يلي :

١ — تهيئة الأماكن لممارسة الرياضة .

٢ — فتح دورات تدريبية تتضمن الثقافة الغذائية .

٣ — توعية حول التغذية والنشاط البدني من خلال المناهج الدراسية ، وصقل مهارات مدرسي التربية الرياضية .

٤ — إصدار ضوابط لتوجيه الجهات التي تتعامل مع السمنة بوضع برنامج ضبط الوزن مثل مراكز التجميل والرشاقة .

٥ — تشكيل لجان رقابية لمراقبة وسائل الإعلام ، وكذلك لجان رقابة صحية ومراقبة الاغذية والمستحضرات التي تباع للتخلص من السمنة .

ثانياً — توجيه توصيات للأفراد المتخصصين في الوقاية من السمنة وعلاجها ويشمل التغذية والأطباء المتخصصين في النشاط البدني و المدرسين والممرضات وغيرهم كالتالي :

١ — الاهتمام بأخذ أوزان وأطوال وقياسات السمنة ، وتوفير برنامج غذائي سليم صادر من جهات معترف بها.

٢ — دراسة الجوانب الوراثية والاجتماعية ... والتي لها تأثير على السمنة ، و تثقيف المصابين بالسمنة بالممارسات الرياضية والتغذية .

ثالثاً — توجيه الإعلام لوجود نقص كبير في الوعي الصحي والغذائي ، المتعلق بالوقاية من السمنة.

رابعاً — توجيه المؤسسات الأهلية ، مثل جمعيات المرأة والأطباء وغيرها .

خامساً — توجيه القطاع الخاص ، كالأندية الخاصة ، والشركات التي تسوق الأدوات والأجهزة الرياضة ، فإنها يمكن لها المساهمة في مكافحة السمنة . (١)

١ : ينظر السمنة في الوطن العربي ، ص ٢١ - ٢٣ .

توصيات المؤتمر الثاني

١ — إصدار خطط للتصدي لمشكلة السمّنة ، ووضعها على قمة أولويات القضايا الصحية ، وتوفير الدعم السياسي، والموارد البشرية، والمادية، اللازمة لأنشطة مكافحة والوقاية والعلاج .

٢ — العمل على خفض الإصابة ، وانتشارها بين كافة فئات وأفراد المجتمع ذكورا وإناثا ، وخاصة العمر السني لفئة الأطفال ، واليافعين ، ونشر الوعي بين افراد الحكومات والمجتمع بأن مكافحة السمّنة واجب وطني ، تقع مسؤوليته على كل الأفراد .

٣ — تكوين (مجلس / هيئة / لجنة وطنية) تكون مسؤولة عن مكافحة السمّنة .

٤ — سن القوانين والأنظمة لتأييد الصحة عموما ، ووضع دراسات وبحوث وبرامج وإحصاء انتشار السمّنة ووضع نظم صحية ومجتمعية لمكافحتها ، والعمل على تعزيز الرعاية الصحية تحت شعار

(صحة المواطن أولا) .

٥ — التنسيق مع منظمات المجتمع المدني ، ودعم الحكومات للمبادرات المقدمة من أجل الوقاية منها .

٦ – دعم العمليات الجراحية لمكافحة السممة ، وإنشاء أو استحداث تخصص دقيق في جراحة السممة . وإلزام الجراحين في السممة بالاشتراك في قاعدة بيانات السجل الوطني لجراحات السممة وربطها بإعادة الترخيص المهني (١).

توصيات المؤتمر الثالث :

لم يخرج المؤتمر الثالث بأي توصيات جديدة عن سابقه غير التذكير ولم يأت بشيء جديد

توصيات المؤتمر الرابع :

في ختامه عبر رئيس المركز العربي للتغذية د. عبدالرحمن المصيقر عن امتنانه للجميع على مشاركتهم بإنجاح المؤتمر والذي خرج بالتوصيات الآتية :

١ – السممة مرض خطير يشكل عبئا صحيا للحكومات في الدول العربية .

٢ – يجب وضع برامج للوقاية منها ، ويعتبر قلة النشاط والخمول أكثر العوامل التي ترفع نسبة السممة في المجتمعات العربية ، فيجب وضع برنامج للنشاط البدني .

٣ – وضع برنامج غذائي لحل جزء من المشكلة ، وتغيير نمط التغذية السائد ، وبرنامج لتغيير نمط العيش (الجلوس أمام التلفزيون ، ألعاب الكمبيوتر، النت) .

٤ – توفير خدمات علاجية لمرضى السممة في المؤسسات الصحية (٢).

١ : ينظر صحيفة المناطق السعودية ، ٩ أكتوبر ٢٠١٦ م ، /almnatiq.net/ .

٢ : ينظر مجلة المستقبل ، العدد السادس ، السنة الحادية والثلاثون ، فبراير ٢٠١٤ م ، المستقبل .

وبعد استعراض هذه المؤتمرات العربية نلاحظ الاهتمام بموضوع السمنة ومشاكلها، والاهتمام بطرق وأساليب علاجها، وكثيرا ما نلاحظ عبارة التوعية الغذائية، والنشاط البدني، والكادر الطبي، ووسائل الإعلام، وكذلك الكادر التعليمي. وما أثار انتباهي ودهشتي هو عدم انتباه إخواني العرب المؤتمرين ذوي الدرجات الرفيعة من العلم، بأنهم مسلمون وإن كتابهم العظيم وسُنَّة نبيهم العظيم محمد ﷺ قد عالج هذه المسألة بشكل مفصل، وقف له أكبر علماء الطب في الغرب باحترام وتقدير، ولقد أُلّف في ذلك كتب في الطب قديما وحديثا منذ ألف وأربعمائة عام، ولا أعرف سبب تجاهل هؤلاء عن كتاب الله ﷻ وسُنَّة نبيه ﷺ، وخصوصا عندما يكون تركيزهم على التعليم في المدارس والجامعات. ولو أنهم بحثوا في كتاب الله تعالى وسُنَّة رسوله ﷺ لوجدوا ضالتهم. نسأل الله لنا ولهم الهداية آمين.

المبحث الثالث
أسباب السمنة في السنة النبوية

المطلب الأول : الإسراف

المطلب الثاني : الفتور

المبحث الثالث

أسباب السمنة في السنة النبوية

سنبحث هنا عن مسببات السمنة وكيف إن النبي ﷺ حذرنا منها ، لا نبحت عن السمنة الخلقية بل عن السمنة المكتسبة ونبتدئ بحديث النبي ﷺ عن عمران بن حصين يحدث أن رسول الله ﷺ قال : (إِنَّ خَيْرَكُمْ قَرْنِي ثُمَّ الَّذِينَ يُلُونَهُمْ ثُمَّ الَّذِينَ يُلُونَهُمْ ثُمَّ الَّذِينَ يُلُونَهُمْ) قَالَ عِمْرَانُ فَلَا أَدْرِي أَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بَعْدَ قَرْنِهِ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةً (ثُمَّ يَكُونُ بَعْدَهُمْ قَوْمٌ يَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ وَيَخُونُونَ وَلَا يَتَمَنُونَ وَيَنْدُرُونَ وَلَا يُؤْفُونَ وَيَظْهَرُ فِيهِمُ السَّمْنُ) .(١) وفي شرح الحديث : وقوله ﷺ (ويظهر فيهم السَّمْنُ) بكسر – المهملة وفتح الميم بعدها نون أي يحبون إن يتوسعون في مآكلهم ومشاربهم وهذه هي أسباب السمن . قال ابن التين : المقصود ذم محبته وتعاطيه لا من تخلق بذلك (أي كان فيه خلقة) وقيل المقصود يظهر فيهم كثرة المال ، وقيل المراد أنهم يتسمنون أي يتكثرون بما ليس فيهم ، ويدعون ما ليس فيهم من الشرف ، ويحتمل

١ : سبق تخريجه ، ص : ١٣ .

أن يكون كل ذلك مراداً.(١). وفي مقدمة فتح الباري يذكر: قوله ﷺ ويظهر فيهم السمن أي يظهر فيهم كثرة اللحم ووجه كونه عيباً أنه يحصل من كثرة الأكل وليس هذا من الصفات المحمودة.(٢) وفي شرح صحيح مسلم قوله: (ويظهر فيهم السمن) أي يغلب عليهم الشهوات والنهم ويكثر من الأكل ويظهر عليهم السمن يأكلون ليسمنوا؟ فإنه محبوب لهم ومن كان هكذا حاله يخرج من الأكل الشرعي ويدخل في الأكل الشَّرِّي.(٣)

الأكل الشري ، والذي قال فيه النبي ﷺ عن المقداد بن معد كرب الكندي قال سمعت رسول الله ﷺ يقول : (مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُقْمَنَ

١ : ينظر: فتح الباري ، أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد بن حجر العسقلاني (المتوفى : ٨٥٢هـ) ، المحقق عبد العزيز بن عبد الله بن باز ومحب الدين الخطيب ، رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه وذكر أطرافها : محمد فؤاد عبد الباقي ، دار الفكر ، كتاب الشهادات ، باب لا يشهد على شهادة جور إذا أشهد ، ج ٥ ص ٢٦٠ .

٢ : ينظر: فتح الباري ، المقدمة ، ج ١ ص ١٣٤ .

٣ : ينظر : المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم ، أبو العباس القرطبي ، المحقق: محي الدين ديب مستو - أحمد محمد السيد - يوسف علي بديوي - محمود إبراهيم بزال ، دار ابن كثير، الطبعة : الأولى ١٩٩٦ - ١٤١٧ ، باب قوله ﷺ . : أنا أمانة لأصحابي ، وخير القرون، ج ٢١ ص ٤٣ .

صَلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَتُلْتُ لَطَعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ (١). يقول السيوطي : ويظهر فيهم السمن كثرة اللحم أي يكثر ذلك فيهم استكساباً من كثر الأكل لا خلقه (٢). وفي شرح النووي لصحيح مسلم : السمنة بفتح السين هي السمن ، قال جمهور العلماء في معنى الحديث : المقصود بالسمن هنا كثرة اللحم ، ويعني أنه يكثر ذلك فيهم وليس معناه أن يتمحضوا سماناً ، قالوا : والمذموم منه أنه مكتسب ، وأما مَنْ كان فيه خلقه فلا يدخل في هذا . والتوسع في الأكل والشرب فوق المعتاد هو المكتسب (٣).

يقول القاضي عياض في شرحه الحديث : قوله (ويفشوا فيهم السمن) ويحبون السمنة يريد كثرة اللحم ، وأنه الغالب عليهم ، أي يحبون أن يسمنون ويرونه حسناً وإن كان فيمن تقدم قليلاً . قال في رواية : يكثر فيهم وأيضاً فهؤلاء يستحسنونه ويستجلبونه أي السمن خلاف من كان هو فيه خلقه كما قال ويحبون السمن ولأنه من كثرة الأكل وليست هي من صفات الكرماء والرجال (٤) .

١ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، محمد بن عيسى أبو عيسى الترمذي السلمي ، دار إحياء التراث العربي - بيروت تحقيق : أحمد محمد شاكر وآخرون ، كتاب الزهد ، باب في كراهية كثرة الأكل ، ج ٤ ص ٥٩٠ ، (٢٣٨٠) ، مذيلة بأحكام الألباني صحيح .

٢ : ينظر : الديباج شرح صحيح مسلم بن الحجاج ، عبدالرحمن ابن أبي بكر أبو الفضل السيوطي الوفاة : ٩١١ هـ ، دار ابن عفا ، مراجعة : أبو إسحاق الجويني الأثري ، السعودية ، ١٩٩٦م-١٤١٦هـ ، ج ٥ ص ٩٠ .

٣ : ينظر : شرح النووي على صحيح مسلم ، أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري النووي ، دار إحياء التراث العربي - بيروت ، الطبعة الثانية ، ١٣٩٢ هـ ، باب بيان أن بقاء النبي ﷺ ، ج ١٦ ص ٨٦ .

٤ : ينظر : مشارق الأنوار على صحاح الآثار ، القاضي أبو الفضل عياض بن موسى بن عياض اليحصبي السبتي المالكي ، المكتبة العتيقة ودار التراث ، فصل الاختلاف والوهم ، ج ٢ ص ٢٢٠ .

روي الحديث بألفاظ وطرق متعددة منها لفظ (وينشأ فيهم السمن) حيث جاء عن عمران بن حصين أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (خَيْرُ هَذِهِ الْأُمَّةِ الْقَرْنُ الَّذِي بُعِثْتُ فِيهِمْ قَالَ عَبْدُ الصَّمَدِ الَّذِينَ بُعِثْتُ فِيهِمْ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ثُمَّ يَنْشَأُ قَوْمٌ يَنْذُرُونَ وَلَا يُوفُونَ وَيَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ وَيَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ وَيَنْشَأُ فِيهِمُ السَّمَنُ).^(١)

ولفظ : (ويفشو فيهم السمن) حيث جاء عن عمران بن حصين قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : (خَيْرُ أُمَّتِي الْقَرْنُ الَّذِي بُعِثْتُ فِيهِمْ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ). وَاللَّهُ أَعْلَمُ أَذْكَرَ الثَّالِثِ أَمْ لَا (ثُمَّ يَظْهَرُ قَوْمٌ يَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ وَيَنْذُرُونَ وَلَا يُوفُونَ وَيَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ وَيَفْشُو فِيهِمُ السَّمَنُ).^(٢)

رواه مسلم بنفس اللفظ عن أبي هريرة .^(٣) دل في شرح العلماء للحديث ، أنهم اتفقوا على أن السمن هو من الإسراف في الطعام والشراب وقد حذرنا منه رسول الله ﷺ ، الذي يعتبر سبب فساد المسلم ، وقبل أن أذكر الأسباب أذكر بعض الأحاديث في التحذير من الإسراف مع شرحها.

^١ : مسند الإمام أحمد بن حنبل ، أحمد بن حنبل أبو عبدالله الشيباني ، مؤسسة قرطبة - القاهرة ، حديث عمران بن حصين ، ج ٤ ص ٤٢٦ (رقم ١٩٨٣٦) ، قال الأرنؤوط إسناده صحيح على شرط الشيخين .

^٢ : سنن أبي داود ، كتاب السنة ، باب فضل أصحاب النبي ﷺ ، ج ٢ ص ٦٢٥ (رقم ٤٦٥٧) ، قال الألباني صحيح .

^٣ : صحيح مسلم ، كتاب فضائل الصحابة رضي الله تعالى عنهم ، باب فضل أصحاب النبي ﷺ ، ج ٤ ص ١٩٦٣ (٢٥٣٤) .

فمن ذلك ، قَالَ النَّبِيُّ ﷺ : (كُلُوا وَاشْرَبُوا وَابْسُوا وَتَصَدَّقُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ) .
وَقَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ : (كُلُّ مَا شِئْتَ وَابْسَ مَا شِئْتَ مَا أَخْطَأَتْكَ اثْنَتَانِ سَرْفٌ أَوْ مَخِيلَةٌ) .^(١)
قال الصنعاني : دل هذا الحديث على تحريم الإسراف في المأكل والمشرب والملبس وحتى
في التصدق ، وإن هذا الحديث مأخوذ من قوله الله ﷻ : ﴿ كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ .
الاعراف ، الآية ٣١ } .

و قال عبد اللطيف البغدادي ^(٢) إن هذا الحديث لفضائل تدبير الإنسان لنفسه وفيه كل
مصالح النفس والجسد في الدنيا والآخرة إن السرف في كل شيء مضر للجسد وللمعيشة،
ويؤدي إلى الإلتلاف، ويؤدي النفس إذا كانت تابعة للجسد في أكثر الأحوال .^(٣)

^١ : صحيح البخاري ، كتاب اللباس ، ج ٥ ص ٢١٨٠ ، (رقم ٥٤٤٦) الشرح للمحقق د. مصطفى ديب .

^٢ : عبد اللطيف بن يوسف بن محمد بن علي البغدادي، موفق الدين، ويعرف بابن اللباد، وبابن نقطة: (٥٥٧ - ٦٢٩ هـ = ١١٦٢ - ١٢٣١ م) ، من فلاسفة الاسلام، وأحد العلماء المكثرين من التصنيف في الحكمة وعلم النفس والطب والتاريخ والبلدان والادب، مولده ووفاته ببغداد ، (الاعلام للزركلي ، ج٤ ص ٦١) .

^٣ : ينظر : سبل السلام شرح بلوغ المرام ، محمد إسماعيل للصنعاني ، دار ابن الجوزي ، سنة النشر ١٩٩٧م ، الطبعة الأولى ، باب كتاب الجامع ، ج ٦ ص ١٧ .

وقال رسول ﷺ : (سَيَكُونُ رِجَالٌ مِنْ أُمَّتِي يَأْكُلُونَ أَلْوَانَ الطَّعَامِ وَيَشْرَبُونَ أَلْوَانَ الشَّرَابِ وَيَلْبَسُونَ أَلْوَانَ اللَّبَاسِ وَيَتَشَدَّقُونَ فِي الْكَلَامِ فَأُولَئِكَ شِرَارُ أُمَّتِي).^(١)

وفي شرح للحديث : أي من شرارهم وهذا من معجزاته ، فإنه إخبار عن غيب وقع والواحد من هؤلاء يطول أكمامه ويجر أذياله تيهها وعجبا ، مصغيا إلى ما يقول الناس له وفيه شاخصا إلى ما ينظرون إليه منه ، قد عمي بصره وبصيرته ، قال حجة الإسلام ^(٢) : إن أكل أنواع الطعام ليس بحرام ، بل هو مباح ، و لكن الدوام عليه يربي النفس على النعيم ويأنس بالدنيا ويأنس باللذات ويسعى ويجتهد في طلبها فيجره ذلك إلى المعاصي والذنوب فهؤلاء من شرار الأمة لأن كثرة التنعم تسوقهم إلى اقتحام المعاصي .

أوحى الله إلى موسى عليه السلام (أن اذكر أنك ساكن القبر فإن ذلك يمنعك كثير من الشهوات) فعلم أن الخلاص في الابتعاد من أسباب البطر والشر. وعلموا أن حلال هذه الدنيا حساب ، وهو من أنواع العذاب ، فنجوا أنفسكم من عذابها وتوصلوا إلى الحرية، والمملك في الدنيا والآخرة هو بالخلاص من الشهوات .^(٣)

^١ : المعجم الكبير، سليمان بن أحمد بن أيوب أبو القاسم الطبراني ، مكتبة العلوم والحكم - الموصل ، الطبعة الثانية ، ١٤٠٤ - ١٩٨٣ ، تحقيق : حمدي بن عبدالمجيد السلفي ، حبيب بن عبيد الرحبي عن أبي أمامه ، ج ٨ ص ١٠٧ (٧٥٢٨) ، ضعفه المنذري ، وقال: العراقي سنده ضعيف ، وقال الألباني: حسن لغيره ، (في صحيح الترغيب والترهيب، ج ٢ ص ٢٤٧ (٢١٤٨)) .
^٢ : يقصد المناوي .

^٣ : ينظر : فيض القدير شرح الجامع الصغير من أحاديث البشير النذير ، للعلامة محمد عبد الرؤوف المناوي ، ضبطه وصححه أحمد عبد السلام ، دار الكتب العلمية ، بيروت - لبنان ، الطبعة الأولى ، ١٤١٥ هـ ١٩٩٤ م ،

المطلب الأول : الإسراف

أولاً : مفهوم الإسراف

١ — معنى الإسراف لغة : هو كل ما أنفق في غير طاعة الله قليلاً كان أو كثيراً . وقيل هو مجاوزة القصد في الأكل مما أحله الله ، وقال سفيان الإسراف هو كل ما أنفق في غير طاعة الله ﷻ ، وقال إياس بن معاوية الإسراف هو ما قصر به عن حق الله ﷻ والسرف هو ضد القصد .(١)

٢ — اصطلاحاً : الإسراف هو إنفاق المال الكثير للغرض الخسيس وتجاوز الحد في النفقة وقيل هو أن يأكل الرجل ما لا يحل له . أو يأكل مما يحل له الاعتدال ومقدار الحاجة . وقيل الإسراف هو تجاوز الكمية المقدره فهو جهل بمقادير الحقوق وصرف الشيء فيما ينبغي زائداً على ما ينبغي أي عن ما هو مقدر له . بخلاف التبذير .(٢)

وعرف أيضاً : و يقصد به التعدي ومجاوزة الحدود في الطعام والشراب واللباس والسكنى وغيرها من والشهوات التي تكمن في النفس البشرية .(٣)

ج ١٤ ص ٣٢١ ، ص ٣٨٨ .

١ : ينظر لسان العرب ، ابن منظور، دار صادر- بيروت ، الطبعة الأولى ، باب سرف ، ج ٩ ص ١٤٨ .

٢ : ينظر : التعريفات ، علي بن محمد بن علي الجرجاني ، دار الكتاب العربي - بيروت ، الطبعة الأولى ، ١٤٠٥ هـ ، تحقيق : إبراهيم الأبياري ، باب الألف ، ج ١ ص ٣٨ .

٣ : ينظر: آفات على الطريق، الدكتور : السيد محمد نوح، دار الوفاء ، الطبعة الأولى، ١٤٣٣-٢٠١٢م ، ج ١،

ص ١٧ .

ثانيا : أسباب الإسراف

١ — الجهل بالنصوص الشرعية التي تنهى عن الإسراف بكل أشكاله، ولو كان المسرف ذا علم و دراية بالقران الكريم و السنة النبوية لما أسرف لكثرة ما في ديننا من تحذير من الإسراف والنهي عنه . الجهل بهذا الأمر قد يؤدي بالمسرف الى تجاوز الحد في تناول المباحات ، ويتبع شهوات نفسه ، وهذا يؤدي بالنتيجة الى السمنة ، وضخامة الجسم ، ومَمَكُنُّ الشهوات من الانسان يدخله كما قلنا سابقا بالأكل الشري .

٢ — تربية الأطفال على الإسراف منذ نشأتهم الأولى فقد يتعرع الطفل في عائله مسرفة فما يكون منه الا التقليد والتعود على ذلك . لهذا نجد إن النبي ﷺ يؤكد على اختيار الزوجة التي تتصف بمعرفتها بالدين . ذلك لما للمرأة من دور في تربية الأسرة و لكي تنشأ عائلة تتخلق بأخلاق السلف الصالح و كما في الحديث ، عن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال : (تَنْكُحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا فَاطْفَرُ بِذَاتِ الدِّينِ تَرَبَّتْ يَدَاكَ) .^(١)

٣ — وقد يكون الإسراف بسبب غنى الإنسان بعد معاناته من الفقر، طول الصبر وتحمل الفقر والحرمان ، ثم تتغير الأحوال ويفتح الله الرزق ويوسع فيه فيكون من الصعب عليه الاعتدال فتكون لديه رغبة قوية لتعويض المعاناة و أيام الحرمان التي عاناها فيكون

^١ : صحيح البخاري ، كتاب النكاح ، باب الأكل في الدين ، ج ٥ ص ١٩٥٨ ، (رقم ٤٨٠٢) ، و صحيح مسلم ، كتاب الرضاع ، باب استحباب نكاح ذات الدين ، (رقم ١٤٦٦) .

البذخ والإسراف فيعتاد على ذلك ثم يكون من الصعب عليه الاعتدال والرجوع فيظهر عليه آثار الإسراف . (١)

٤ — الغفلة عن الآخرة وعذابها .

٥ — الصحبة السيئة وكثرة مخالطة المفسرين والسيئين لهذا دور كبير في اكتساب عاداتهم السيئة و التخلق بأخلاقهم .(٢) وكما جاء عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال : (الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ) .(٣) وفي شرح الحديث : الرجل على دين خليله فلينظر أحدكم من يخال : إن الإنسان إذا صار خليلاً ومصاحباً لإنسان فإنه يكون مشابهاً له و مثله في أخلاقه وفي صفاته وفي عبادته فإن كانت صفاته وأخلاقه حسنة أكتسبها وإن كان العكس يكتسبها أيضاً . وقوله : (فلينظر أحدكم من يخال) أي : أنه لا يختار إلا الخليل الطيب الذي يحمل الصفات الحميدة و ليكون معيناً له على الطاعة ولا يختار

١ : ينظر : مجلة البحوث الإسلامية ، أسباب الاسراف والتبذير ، الدكتور زيد بن محمد الرماني ، مجلة دورية تصدر عن الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد - معها ملحق بتراجم الأعلام والأمكنة ، الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد ، المملكة العربية السعودية ، شارع الرياض ، ج ٦٠ ، ص ٣٤٠ .

٢ : ينظر : الدرر السنية ، مرجع علمي موثق على منهج اهل السنة والجماعة ، المشرف العام علوي عبد القادر السقاف ، <https://dorar.net/akhlaq/> ، ١٦٧٩ .

٣ : سنن أبي داود ، كتاب الآداب ، باب من يؤمر إن يجالس ، ج ٢ ص ٦٧٥ ، (رقم ٤٨٣٣) ، مذيلة بأحكام الألباني عليها قال الألباني حسن .

خليلاً يعينه على المعصية أو يجره إلى المعصية والفسق أو يتسبب في انحرافه ويخرجه عن الجادة لأن أكثر المصائب والهفوات التي تحصل للكثير من الأشخاص تكون بسبب مصاحبة السيئين والأشرار، وإن اختيار الأصدقاء و الأصدقاء المستقيمين هو الذي ينفع وينجي من الأخطاء ، ولهذا يقول الله ﷻ : ﴿ الْأَخْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ ﴾ . {الزخرف ، الآية ٦٧} إن مصاحبة السيئين سبب في انحراف من يخالطهم ويصاحبهم ، فعلى الإنسان أن يخالط من يكون مستقيماً حسن السمعة ، حتى يسلم في دينه وطاعته وحتى يكون خليله عوناً له على طاعة الله ﷻ ويزيده أحساناً واستقامة على ما هو عليه . (١)

٦ — وقد يكون سبب الإسراف الرياء وحب الظهور والشهرة والتكبر والاستعلاء لكي يُحمد بين الناس بأنه كريم وأنه جواد وليس ابتغاء وجه الله . فقد نهانا النبي ﷺ عن الرياء وإخلاص العمل لله ﷻ في حديثه ، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : (... وَرَجُلٌ وَسَّعَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَأَعْطَاهُ مِنْ أَصْنَافِ الْمَالِ كُلِّهِ فَأُتِيَ بِهِ فَعَرَفَهُ نِعْمَهُ فَعَرَفَهَا قَالَ فَمَا عَمِلْتَ فِيهَا قَالَ مَا تَرَكْتُ مِنْ سَبِيلٍ تُحِبُّ أَنْ يُنْفَقَ فِيهَا إِلَّا أَنْفَقْتُ فِيهَا لَكَ قَالَ كَذَبْتَ وَلَكِنَّكَ فَعَلْتَ لِيُقَالَ هُوَ جَوَادٌ . فَقَدْ قِيلَ ثُمَّ أَمَرَ بِهِ فَسُحِبَ عَلَيَّ وَجْهِهِ ثُمَّ أُلْقِيَ فِي النَّارِ

١ : ينظر : شرح سنن أبي داود ، عبدالمحسن بن حمد بن عبد المحسن بن عبد الله بن حمد العباد البدر ، دروس صوتية

قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية <http://www.islamweb.net> ، تاريخ الإضافة ١٨ مايو ٢٠١١ م . باب حكم

بيع ساعة بساعة مع دفع الفرق ، ج ١ ص ٢ .

(١). لهذا كان على المسلم أن يكون عمله خالصاً لله وَعَجَلًا (٢) هذا مختصر للأسباب الإِسْرَافِ عند المسلم ، وهو يعدّ السبب الأول من أسباب السمنة ، السبب الثاني بعد الإِسْرَافِ الذي يؤدي إلى السمنة هو التهاون في أداء الفرائض والسنن ، الأمر الذي يؤدي إلى الخمول في النشاط البدني ونقصه به الفتور وهو موضوع المطلب الثاني :

المطلب الثاني : الفتور

أولاً مفهوم الفتور :

الفتور: يفتر فتوراً وفتاراً : سكن من بعد حدة ولان من بعد شدة .

قال الراغب الأصفهاني : فتر: يعني الفتور سكون من بعد حدة ، ولين من بعد شدة ، وضعف من

بعد قوة . (٣)

١ : صحيح مسلم ، كتاب الإمارة ، باب من قاتل للرياء والسمعة استحق ، ج ٣ ص ١٥١٣ ، (رقم ١٩٠٥) .

٢ : ينظر : آفات على الطريق ، محمد نوح ، ج ١ ص ١٧ .

٣ : ينظر : لسان العرب ، باب فتر ، ج ٥ ص ٤٣ ، وينظر : مفردات غريب القرآن ، أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني (المتوفى ٥٠٢هـ) المحقق صفوان عدنان الداودي ، دار القلم ، الدار الشامية - دمشق بيروت ، الطبعة

الأولى - ١٤١٢ هـ ، كتاب الفاء ، ح ١ ص ٣٧١ .

وعرّفَ الفتور: هو الكسل والخمول والتراخي من بعد النشاط والجد والحيوية (١).

ثانيا أسباب الفتور :

يمكن تلخيص أسباب الفتور في النقاط التالية :

١- التوجه إلى الدين بقوة والتعمق فيه والتشديد على النفس بالفرائض والسنن وحرمان البدن من الراحة و المباحات والغلو بالدين والذي قد ينعكس فيكون الضد ويؤدي إلى الملل والانقطاع والابتعاد بعد القوة والتشديد (٢).

والغلو (هو مجاوزة حدود ما شرع الله). (٣) وقيل إنه مجاوزة الحد بأن يكثر و يزيد في حمد الشيء أو في ذمه على ما يستحق. وحكمه : التحريم لما ورد في ذلك من النصوص في النهي عنه والتحذير منه وبيان سوء خواتمه على أهله في العاجل أو الآجل) . (٤) وأذكر بعضا مما ورد في تحريم الغلو قال الله ﷻ : ﴿ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ وَلَا تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ ﴾ . { النساء : الآية ١٧١ } .

١ : ينظر : الدرر السنية ، (الفتور المظاهر الأسباب والعلاج) لناصر العمر ، ص ٢٢ ،

<https://dorar.net/akhlaq/> . ٢٥٥٧ .

٢ : ينظر: آفات على الطريق ، د. محمد نوح ، ج ١ ص ٢ .

٣ : حقوق النبي ﷺ على أمته في ضوء الكتاب والسنة ، محمد بن خليفة بن علي التميمي ، أضواء السلف ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، الطبعة الأولى ، ١٤١٨هـ/١٩٩٧م ، ج ٢ ص ٦٤٣ .

٤ : ينظر: أصول الإيمان في ضوء الكتاب والسنة ، نخبة من العلماء ، الطبعة الأولى ، وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد ، المملكة العربية السعودية ، تاريخ النشر : ١٤٢١هـ ، ج ١ ص ٧٠ .

ومن أحاديث النبي الكريم ﷺ بالنهي عن الغلو ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ : قَالَ : لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ (غَدَاةٌ جَمَعٌ: هَلُمَّ الْقُطْ لِي فَلَقَطْتُ لَهُ حَصِيَاتٍ مِنْ حَصَى الْخَذْفِ ، فَلَمَّا وَضَعَهُنَّ فِي يَدِهِ قَالَ : نَعَمْ بِأَمْثَالِ هَؤُلَاءِ وَإِيَّاكُمْ وَالْعُلُو فِي الدِّينِ فَإِنَّمَا هَلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ بِالْعُلُوِّ فِي الدِّينِ). (١) وكذلك حديث الأحنف بن قيس عن عبد الله قال : قَالَ : رَسُولُ اللَّهِ ﷺ (هَلَكَ الْمُتَنَطِّعُونَ) قَالَهَا ثَلَاثًا. (٢) وبهذا استدلووا على تحريمه . (٣)

وأذكر ههنا حديث البخاري : عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا (أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَحْتَجِرُ حَصِيرًا بِاللَّيْلِ فَيُصَلِّي عَلَيْهِ وَيَبْسُطُهُ بِالنَّهَارِ فَيَجْلِسُ عَلَيْهِ فَجَعَلَ النَّاسُ يَتُوبُونَ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَيُصَلُّونَ بِصَلَاتِهِ حَتَّى كَثُرُوا فَأَقْبَلَ فَقَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ خُذُوا مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا وَإِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ مَا دَامَ وَإِنْ قَلَّ). (٤) هذا أمر بديهي لأن للإنسان طاقة لا يستطيع تجاوزها فإذا تجاوزها ظهر عليه الفتور والخمول فيكسل أو ربما ينقطع ، وقد يكون ذلك هو الغاية والقصد من تحذير الإسلام الشديد من الغلو والمتشددين والمتنطعين .. (٥) و نهى رسول ﷺ عن الغلو فقال : (إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَأَوْغِلُوا فِيهِ بِرَفْقٍ

١ : مسند أحمد، مسند عبد الله بن العباس بن عبد المطلب، ج ١ ص ٢١٥، (١٨٥١)، قال الأرنؤوط حديث صحيح .

٢ : صحيح مسلم ، كتاب العلم ، باب هلك المتنتعون ، ج ٤ ص ٢٠٥٥ (برقم ٢٦٧٠) .

٣ : ينظر: أصول الإيمان في ضوء الكتاب والسنة ، ج ١ ص ٧٠ .

٤ : صحيح البخاري ، كتاب الكسوف ، باب ما يكره من التشدد في العبادة وفي باب الجلوس على الحصير وفي باب

صوم رمضان ، ج ٥ ص ٢٢٠١ (رقم ٥٥٢٣) ، و (١١٠٠) ، و (١٨٦٩) .

٥ : ينظر : آفات على الطريق ، ج ١ ص ٢ - ٣ .

(١). (١) فنبينا الكريم ﷺ حرص على البعد عن تشريع ما يشق على هذه الأمة ، والأحاديث الدال على ذلك كثيرة .

٢- مفارقة الجماعة : دين الإسلام دين جماعي لا مكان للفردية فيه أبدا ، ومظاهر الجماعة فيه كثيرة جدا فالصلاة جماعية ، والزكاة تعبير عن تكافل جماعي بين الأغنياء والفقراء ، والصيام والحج . إن الشيطان عدو الله ﷻ مكائده كثيرة وكيده كبير وإن طريق الجنة غير خالٍ من كيد الشيطان وهو عدوه اللدود ، لهذا كان لابد للإنسان أن يكون قويا ليواجه هذا العدو. ومن المهم أن يكون للإنسان من يذكره إذا نسي ، ومن يقومه إذا مال ومن يعينه على ما يصيبه . كل ذلك يكون للإنسان إذا لازم ولم يفارق الجماعة. ذلك إن ملازمة الجماعة تجدد الإيمان ويذكر بعضهم البعض ويقوم بعضهم بعضا ، إضافة إلى مواجهة الصعوبات التي يواجهها المسلم في الحياة التي هي مستمرة في التجدد وكثرت فيها الصعوبات والتي يتخذها الشيطان اللعين لتحقيق هدفه في عزل المسلم عن الجماعة مما يؤدي إلى الإحباط والكسل وفتور الهمه . (٢) ولهذا نجد النبي الكريم ﷺ يرشدنا على عدم ترك الجماعة . ويشدد على ذلك ، قال النبي ﷺ : (مَنْ رَأَى

١ : مسند احمد بن حنبل ، مسند انس بن مالك ﷺ ، ج ٣ ص ١٩٨ ، (رقم ١٣٠٧٤) ، قال الأرنؤوط حديث حسن

بشواهده ، وحسنه الألباني (صحيح وضعيف الجامع الصغير، ج ١ ص ٤٠١ (٤٠٠٩)) .

٢ : ينظر أسباب تخلف المسلمين ، فضيلة الشيخ ناصر بن سليمان العُمر ، ج ١١ ص ٢٨،٢٩ .

مِنْ أَمِيرِهِ شَيْئًا يَكْرَهُهُ فَلْيَصِرْ عَلَيْهِ فَإِنَّهُ مَنْ فَارَقَ الْجَمَاعَةَ شِرْبًا فَمَاتَ إِلَّا مَاتَ مِيتَةً
جَاهِلِيَّةً (١).

قال النبي ﷺ : (أَوْصِيَكُمْ بِأَصْحَابِي ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ثُمَّ يَفْشُو الْكُذِبُ
حَتَّى يَخْلِفَ الرَّجُلُ وَلَا يُسْتَحْلَفُ وَيَشْهَدَ الشَّاهِدُ وَلَا يُسْتَشْهَدُ إِلَّا لَا يَخْلُونَ رَجُلًا بِامْرَأَةٍ
إِلَّا كَانَ ثَالِثَهُمَا الشَّيْطَانُ عَلَيْكُمْ بِالْجَمَاعَةِ وَإِيَّاكُمْ وَالْفُرْقَةَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ مَعَ الْوَاحِدِ وَهُوَ
مِنَ الْإِثْنَيْنِ أَبْعَدُ مَنْ أَرَادَ بُحْبُوحَةَ الْجَنَّةِ فَلْيَلْزِمِ الْجَمَاعَةَ مَنْ سَرَّتْهُ حَسَنَتُهُ وَسَاءَتْهُ سَيِّئَتُهُ
فَذَلِكُمْ الْمُؤْمِنُ) (٢) قال رسول الله ﷺ : (مَا مِنْ ثَلَاثَةٍ فِي قَرْيَةٍ وَلَا بَدْوٍ لَا تُقَامُ فِيهِمْ
الصَّلَاةُ إِلَّا قَدِ اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَعَلَيْكُمْ بِالْجَمَاعَةِ فَإِنَّمَا يَأْكُلُ الذُّبُّ الْقَاصِيَةَ) (٣)

١ : صحيح البخاري : كتاب الأحكام ، باب السمع والطاعة للإمام ما لم تكن ، وباب قول النبي ﷺ ، ج ٦ ص ٢٦١٢ ،
(رقم ٦٧٢٤) ، وصحيح مسلم ، كتاب الإمارة ، باب وجوب ملازمة جماعة المسلمين عند ، ج ٣ ص ١٤٧٧ ، (رقم
١٨٤٩) .

٢ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، محمد بن عيسى أبو عيسى الترمذي السلمي ، دار إحياء التراث العربي - بيروت
، تحقيق : أحمد محمد شاكر وآخرون ، كتاب الفتن عن رسول الله ﷺ ، باب لزوم الجماعة ، ج ٤ ص ٤٦٥ ،
(رقم ٢١٦٥) ، مذيلة بأحكام الألباني صحيح .

٣ : سنن النسائي الكبرى ، أحمد بن شعيب النسائي أبي عبد الرحمن ، تحقيق عبد الغفار سليمان البنداري وسيد كسروي
حسن ، دار الكتب العلمية بيروت ، الطبعة الأولى ١٤١١ هـ - ١٩٩١ م ، كتاب الإمامة والجماعة ، باب التشديد في
ترك الجماعة ، ج ١ ص ٢٩٦ ، مذيلة بأحكام الألباني حديث حسن .

وقال النبي ﷺ : (الْمُؤْمِنَ الَّذِي يُخَالِطُ النَّاسَ وَيَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ أَعْظَمُ أَجْرًا مِنَ الْمُؤْمِنِ
الَّذِي لَا يُخَالِطُ النَّاسَ ، وَلَا يَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ). (١)

٣ — التعلق بالدنيا وحبها و طول الأمل ونسيان هاذم اللذات الأمر الذي يؤدي
بالإنسان إلى ضعف العزيمة والهمة والنشاط والحركة . ومن هنا تأتي حكمة وصايا النبي
ﷺ بتذكر الآخرة و الموت ، قال رسول الله : (إِنِّي نَهَيْتُكُمْ عَنْ زِيَارَةِ الْقُبُورِ فَزُورُوهَا
فَإِنَّ فِيهَا عِبْرَةً ...) . (٢)

وقال ﷺ : (أَكْثَرُوا ذِكْرَ هَازِمِ اللَّذَاتِ) . (يعني : الموت). (٣) وقال : رسول الله ﷺ)
اسْتَحْيُوا مِنْ اللَّهِ حَقَّ الْحَيَاءِ قَالَ قُلْنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّا نَسْتَحْيِي وَالْحَمْدُ لِلَّهِ قَالَ لَيْسَ
ذَلِكَ وَلَكِنَّ الْإِسْتِحْيَاءَ مِنَ اللَّهِ حَقَّ الْحَيَاءِ أَنْ تَحْفَظَ الرَّأْسَ وَمَا وَعَى وَالْبَطْنَ وَمَا حَوَى
وَلْتَذْكُرِ الْمَوْتَ وَالْبَلَى وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ تَرَكَ زِينَةَ الدُّنْيَا فَمَنْ فَعَلَ ذَلِكَ فَقَدْ اسْتَحْيَا مِنْ
اللَّهِ حَقَّ الْحَيَاءِ) . (٤)

١ : سنن ابن ماجه ، محمد بن يزيد أبو عبدالله القزويني ٢٠٧ - ٢٧٥ هـ ، دار الفكر - بيروت ، تحقيق محمد فؤاد عبد
الباقي ، كتاب الفتن ، باب الصبر على البلاء ، ج ٢ ص ١٣٣٨ ، (رقم ٤٠٣٢) ، مذيلة بأحكام الألباني حديث صحيح

٢ : مسند أحمد بن حنبل ، مسند سعيد الخدري ، ج ٣ ص ٣٨ ، (١١٣٤٧) ، قال الأرئووط صحيح .

٣ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب الزهد عن رسول الله ﷺ ، باب ذكر الموت ، ج ٤ ص ٥٥٣ (٢٣٠٧) ، مذيلة
بأحكام الألباني صحيح .

٤ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله ﷺ ، باب ٢٤ ، ج ٤ ، ص ٦٣٧
(٢٤٥٨) ، مذيلة بأحكام الألباني حسن .

إن زيارة القبور والتفكير في القبر وسؤال القبر وسكرات الموت وحضور الصلاة على الجنائز والدفن من الأمور التي توظف النفس النائمة الغافلة وترجعها إلى ربها فتطلب التوبة من خالقها وتبدأ بالعمل والنشاط . وكذلك التفكير في الموت وما آلت إليه أجسام الذين كانوا معك بالأمس يأكلون أنواع الطعام ويشربون ويتمتعون وأصبحوا تحت التراب في لحظة ولم يأخذوا معهم شيئاً من كل أملاكهم سوى عملهم . هذا الموت (هازم اللذات) يجعل نفس الإنسان عازفة عن الدنيا ومغرياتها وتجعل أكبر همه الآخرة فتقوم به إلى العمل والنشاط والهمة في إدراك فرائض الله تعالى وسنن نبيه الكريم ﷺ وهذا هو النشاط الذي هو عكس الفتور والخمول والكسل الذي يؤدي بالنتيجة إلى الثقل وبالتالي إلى السمنة .^(١) إن من أعظم أسباب الفتور: أن يطغى حب الإنسان للدنيا على حبه للآخرة ومن ثم يتعلق القلب بها ويضعف إيمانه شيئاً فشيئاً حتى تصبح عنده العبادة ثقيلة مملة ، ويجد لذته وسلواه في الدنيا وفي حطامها الفانية حتى ينسى الآخرة أو يكاد ويغفل عن هازم اللذات ، ويبدأ عنده طول الأمل وإذا كانت هذه الصفات في شخص أذهبتة إلى حتفه.^(٢)

٤ — الابتداع في الدين وإنه لسبب من أسباب الفتور الخفية ومدخل للشيطان الرجيم على النفس البشرية قلما تتنبه له الأنفس وذلك لأن هذه الشريعة الغراء ليست من صنع البشر بل أحكامها إلهية مصدرها الوحي الإلهي جاءت مؤصلة بكلام الله تعالى وسنة

١ : ينظر : آفات على الطريق ، ج ١ ص ٥ .

٢ : أسباب تخلف المسلمين ، ج ١١ ص ١٥ .

النبي ﷺ أي : بالوحي الذي لا ينطق عن الهوى من هنا كانت أحكامها متصفة بالحكمة والموعظة قائمة على المصلحة مملوءة بالرحمة والعفو وكان على العبد المسلم أن يقتصر عليها ولا يبتدع زيادة أو نقصان .

فأما النقصان فالخلل فيه واضح لا يحتاج إلى بيان لأنه لا يجوز أن يفعل الإنسان ما يحلو له من الدين ويترك ما لا يهوى فقد قال الله ﷻ : ﴿ أَفْتُوْمُنُونَ بَبْعِضِ الْكِتَابِ وَتَكْفُرُونَ بَبْعِضِ فَمَا جَزَاءُ مَنْ يَفْعَلُ ذَلِكَ مِنْكُمْ إِلَّا خِزْيٌ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ يُرَدُّونَ إِلَى أَشَدِّ الْعَذَابِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴾ {البقرة ، الآية ٨٥} . وأما الزيادة في الدين ولو كان ذلك بإنشاء العبادات أو الأذكار أو ابتكار طرق جديدة في أداء الطاعات فإن في ذلك كله زيادة في التكليف على المسلم ومشقة على العباد بسببها قد يبغض الإنسان العبادة المفروضة عليه من ربه والمشروعة من نبيه ﷺ، وذلك لضيق وقت الإنسان وتزاحم الواجبات عليه مما يؤدي إلى ترك المطلوب المشروع من الفرائض والسنن لفعل المبتدع المرفوض . وإنك لسوف تجد هذا بوضوح في شأن المبتدعة حيث تراهم ينشطون لبدعتهم ويفترون عما أوجب عليهم من الفرائض والسنن فما أجمل الاكتفاء بالسنة النبوية وما أروع الاقتداء بالحبيب ﷺ وما أفضل السير على منهاج سلف الأمة المهديين وترك البدع .

وربما يكون الفتور والكسل بسبب التهاون في أداء الفرائض والسنن بسبب السهر في متابعة المراهنات وأمور الدنيا والنوم عن صلاة الفجر وعن قيام الليل وعن التهجد وعن تلاوة القرآن . ومن الناس من يجهل حتى تلاوة القرآن كما أنزل ذلك بسبب الفتور والكسل عن التعلم. (١)

ولقد أشار النبي ﷺ إلى الذي ينام عن الفجر حيث قال : (يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلَانَ). (٢)

٥ — وإن للصحة السيئة نصيبا في الفتور والكسل كما لها نصيبا في الإسراف فإن صحة ذوي الهمم الضعيفة وعدهمي العزيمة وضعاف النفوس تسبب لك الخور والضعف والكسل لأنك تتخلق بأخلاقهم .

١ : ينظر: الفتور، مظاهره، وأسبابه، وعلاجه، بقلم: د. فيصل بن سعود الحليبي، مدار الوطن بالرياض، ١٤٢٥هـ، ج ١ ص ١٥ - ١٦ .

٢ : صحيح البخاري، كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده، ج ٣ ص ١١٩٣، (رقم ٣٠٩٦) .

قال : النبي ﷺ (إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُحْذِيكَ وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً وَنَافِخُ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً) . (١)

فإن مضى معهم عدوه وسحبوه كما يعدى الصحيح الأجرى بالفتور و الكسل . (٢)

لقد عدد النابلسي في إحدى خطب الجمعة أسباب الفتور هي : أ — ضعف الإيمان

ب — ضعف الإرادة ج — التخلي عن العمل في سبيل دين الله ﷻ د — الاستهانة

بالذنوب الصغيرة ر — الغفلة عن الآيات و السنن الكونية س — هجر مجالس العلم

والعلماء ص — عدم ترويح النفس بالمباحات ط — مصاحبة السيئين . (٣)

السبب الثالث بعد الإسراف والفتور في النشاط البدني هو عدم إتباع سنة وآداب

النبي محمد ﷺ في الطعام، وسيأتي بيانه في الفصل الثالث إن شاء الله ﷻ . إذن فقد

تبين لي أن أسباب السمنة هي:

١ : صحيح مسلم ، كتاب البر والصلة والآداب ، باب استحباب مجالسة الصالحين ومجانبة ، ج ٤ ص ٢٠٢٦ ، (رقم

٢٦٢٨) الشرح للمحقق محمد فؤاد عبد الباقي .

٢ : ينظر: آفات على الطريق ، محمد نوح . ج ١ ص ٩ .

٣ : ينظر : موسوعة النابلسي ، خطبة الجمعة - الخطبة ١١٤٤ : خ ١ - أسباب الفتور في الطاعة ، خ ٢ - المؤمن

بيير والديه . لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ : ٢٠١٠-٠٣-١٩ . <http://nabulsi.com/٩>

- ١ — الإسراف في الطعام والشراب .
- ٢ — الفتور والكسل في النشاط البدني .
- ٣ — عدم إتباع سُنَّة وآداب النبي ﷺ في الطعام .

الفصل الثاني

آثار السمّنة في السنة النبوية

المبحث الأول : أقسام السمّنة في السنة النبوية

المطلب الأول : السمّنة المذمومة

المطلب الثاني : السمّنة غير المذمومة

المبحث الثاني : آثار السمّنة على الإنسان

المطلب الأول : السمّنة وعلاقتها بالأمراض

المطلب الثاني : علاقتها بقسوة القلب

المطلب الثالث : السمّنة وعلاقتها بالفشل

المبحث الثالث : آثار السمّنة على المسلم

المبحث الأول
أقسام السمنة في السنة النبوية

المطلب الأول: السمنة المذمومة

المطلب الثاني: السمنة غير المذمومة

المبحث الأول

أقسام السمنة في السنة النبوية

المطلب الأول : السمنة المذمومة في الإسلام

لم يخلق الله عز وجل جيل الصحابة ولا التابعين خلقا يختلف عن الأجيال الأخرى أقصد في هيئة أجسامهم بل خلقهم كخلقنا ولكنهم تميزوا بالطاعة والالتزام وقوة الإيمان والزهد بالدنيا . والسؤال هل السمنة كانت منبوذة على الإطلاق في الإسلام ؟ نجد الجواب في الحديث التالي : عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : (خَيْرُ أُمَّتِي الْقَرْنُ الَّذِينَ بُعِثَتْ فِيهِمْ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ . وَاللَّهُ أَعْلَمُ أَذْكَرَ الثَّلَاثِ أَمْ لَأَقَالَ . ثُمَّ يَخْلُفُ قَوْمٌ يُحِبُّونَ السَّمَانَةَ يَشْهَدُونَ قَبْلَ أَنْ يُسْتَشْهَدُوا) . (١)

وفي شرح الحديث : قوله ﷺ (ثُمَّ يَخْلُفُ قَوْمٌ يُحِبُّونَ السَّمَانَةَ يَشْهَدُونَ قَبْلَ أَنْ يُسْتَشْهَدُوا) قَوْمٌ فِيهِمُ السَّمْنُ السَّمَانَةُ بِفَتْحِ السِّينِ هِيَ السَّمْنُ قَالَ الْجُمْهُورُ الْمَقْصُودُ بِالسَّمْنِ كَثْرَةُ اللَّحْمِ . يَكْتَثُرُ ذَلِكَ فِيهِمْ اسْتِكَسَابًا وَلَيْسَ مَنْ فِيهِ خَلْقَةٌ . (٢)

١ : صحيح مسلم ، كتاب فضائل الصحابة ، باب فضل اصحاب النبي ﷺ ، ج ٤ ص ١٩٦٣ ، (رقم ٢٥٣٤) .

٢ : ينظر : شرح النووي على صحيح مسلم ، باب فضل الصحابة ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم ، ج ١٦ ص ٨٦ .

ولا يفوتني أن أذكر أيضا حديث النبي ﷺ عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال : (إِنَّهُ لَيَأْتِي الرَّجُلُ الْعَظِيمُ السَّمِينُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَزِنُ عِنْدَ اللَّهِ جَنَاحَ بَعُوضَةٍ) .(١)

لقد ذكر النبي ﷺ في الحديث الأول القرون وخيرها القرون الثلاثة الأولى ، ثم ذكر بعد ذلك ظهور الصفات السيئة التي تظهر في الناس ، فذكر الخيانة وعدم الوفاء وكلها صفات مذمومة ، وذكر (السمن) من بينها لأنها مذمومة ، وسبب ذلك لأنها مكتسبة من كثرة الطعام والشراب والإسراف والراحة وتمكين النفس من رغباتها ، وهو انصياع إلى الدنيا ولهوها ونسيان الله عز وجل وعبادته ومن ينصاع إلى شهواته فقد وقع بالحرام ، ولو لم تكن السمنة مذمومة لما ذكرها النبي ﷺ في وصف الرجل العظيم السمين بأنه لا يساوي جناح بعوضة ولكون السمين يمثل التنعم في الدنيا والراحة فيها ، في حين هي دار عمل وعبادة ، ولا راحة للمؤمن فيها ، وهي سجن المؤمن وجنة الكافر، ولا يرتاح المؤمن حتى يموت .

^١ : صحيح البخاري ، كتاب التفسير ، باب سورة الكهف ، ج ٤ ص ١٧٥٩ ، (رقم ٤٤٥٢) ، و صحيح مسلم ، كتاب صفة القيامة والجنة والنار ، باب صفات المنافقين واحكامهم ، ج ٤ ص ٢١٤٧ ، (رقم ٢٧٨٥) .

وقال النبي ﷺ : (إِنَّ اللَّهَ أَبِي عَالِيٍّ أَنْ يُدْخَلَ الْجَنَّةَ لِحَمًا نَبَتَ مِنْ سُحْتِ فَالْتَّارِ
أُولَى بِهِ). (١) وعن سلمان رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ
وَجَنَّةُ الْكَافِرِ و سمعت رسول الله ﷺ يقول : أَطْوَلُ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَكْثَرُهُمْ جُوعًا
يَوْمَ الْقِيَامَةِ) . (٢)

في حديث آخر: عن أبي إسرائيل عن شيخ لهم يقال له جعدة : أن النبي ﷺ
رَأَى لَهُ رَجُلٌ رُؤْيَا فَبَعَثَ إِلَيْهِ فَجَاءَ فَفَقَصَّهَا عَلَيْهِ وَكَانَ عَظِيمُ الْبَطْنِ فَقَالَ بِأُصْبِعِهِ فِي
بَطْنِهِ لَوْ كَانَ هَذَا فِي غَيْرِ هَذَا لَكَانَ خَيْرًا لَكَ) . (٣)

نصح رسول الله ﷺ الرجل (صاحب البطن) بالتخفيف من تناول الطعام بأسلوبه
الحكيم و بكلام جامع وقد أوتي ﷺ جوامع الكلم فمعنى هذه الجملة المختصرة : لو
كان هذا في غير هذا المكان لكان خيرا لك ، لو حرف امتناع لوجود أي امتنع الخير الذي

١ : المستدرک علی الصحیحین ، محمد بن عبدالله أبو عبدالله الحاكم النيسابوري ، دار الكتب العلمية - بيروت ، الطبعة
الأولى ، ١٤١١ - ١٩٩٠ ، تحقيق : مصطفى عبد القادر عطا ، كتاب الأظعمة ، ذكر سلمان الفارسي ﷺ ، ج ٤ ص
١٤١ ، تعليق الذهبي صحيح .

٢ : المصدر السابق ، كتاب معرفة الصحابة ﷺ ، باب ذكر عبد الله بن العباس بن عبد المطلب ، ج ٣ ص ٦٩٩
(٦٥٤٥) ، تعليق الذهبي صحيح .

٣ : المعجم الكبير ، سليمان بن أحمد بن أيوب أبو القاسم الطبراني ، مكتبة العلوم والحكم - الموصل الطبعة الثانية ،
١٤٠٤ - ١٩٨٣ ، تحقيق حمدي بن عبدالمجيد السلفي ، باب جعدة الجشمي ، ج ٢ ص ٢٨٤ ، (رقم ٢١٨٥) ، (رقم
٢١٨٦) ، قال الألباني ضعيف السند ، (صحيح وضعيف الترغيب والترهيب ، ج ٢ ص ٢٩ (١٢٩٤)) .

كان سيحصل عليه الرجل لوجود ما أوماً إليه الرسول ﷺ باسم الإشارة الأول ،
ويعنى قوله : لو كان هذا يعني والله أعلم الطعام الزائد عن الحاجة الذي بسببه أصبح
البطن كبيرة ، وقوله : في غير هذا المكان ، يعني في غير مكان بطن الرجل السمين الذي
أشار إليه بأصبعه ، ويعني في مكان آخر، تدعو حاجته إليه ، قد يعني التصدق بالطعام
الذي زاد عن حاجة صاحب البطن الكبير، إلى بطن جائع آخر، كون الطعام الذي اكله وزاد
عن حاجته وبسببه كبرة بطنه ، طعام كثير يسد به رمق مسلم جائع ، أو في مكان إنفاق
آخر يحتاج إليه الرجل كبير البطن لنفسه أو أهل بيته ، المعنى ترك الزائد من الطعام
لينفق في مكان آخر، وقوله : لكان خيراً لك ، يدخل في هذا الخير وقايتته من الأمراض التي
تسببها السمنة ، ويدخل فيه إنفاقه في الخير عموماً ، وهذا يدل على التزهيد فيما لا حاجة
إليه وصرفه فيما تدعو إليه الحاجة ، ويدل على ترك الإسراف ، ويدل على حسن التدبير،
والاقتصاد وترك التبذير والإسراف. وهذا ما أيده وعاضده أحاديث ونصوص من الكتاب
والسنة، ويؤكد على هذا المعنى أيضاً الحديث الذي رواه عنه ﷺ المقدم بن معدي كرب
أنه قال : (ما ملأ آدمي شراً من بطن بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة
فثلث لطعامه وثلث لنفسه).^(١) إن هذا الحديث يتفق مع الحديث السابق (لو كان
هذا في غير ... الحديث) إنه دل على التقليل في الأكل وبدون مبالغة إنه خير. ^(٢)

^١ : سبق تخريجه ، ص ٣٦ .

^٢ : ينظر: منتدى الروضة الإسلامية، (ماذا قال الرسول ﷺ لكبار البطون الكروش) (٢٠١٣.٠٤.١٩) ، الأهدل المشرف

العام ، www.al-rawdah.net/vb/showthread.php .

والأحاديث السابقة المذكورة تؤيد هذا الحديث وهو المقصود والله أعلم . إذن السمنة مذمومة في الإسلام إذا كانت بسبب كثرة الطعام والشراب (الإسراف) والراحة والفتور عن القيام بالنوافل والسنن أي الكسل وعدم إتباع السُّنة في الطعام وآدابه . ولقد إتبع الصحابة الكرام والتابعين من السلف الصالح توصيات الرسول الكريم ﷺ فلم تظهر فيهم السمنة وأذكر بعضاً من الروايات عنهم . هل كانوا يعتبرون السمنة مذمومة أم لا ؟ عن عمر ابن الخطاب رضي الله عنه خطب يوماً فقال (أيها الناس ، إياكم والبطنة ؛ فإنها مكسلة عن الصلاة ، مفسدة للجسد ، مؤثرة للسقم ...) عن الحسن البصري قال : (لقد كان المسلم يُعار أن يقال له إنك لبطين) . عن سلمة بن سعيد قال : (إن كان الرجل ليعير بالبطنة كما يعير بالذنب يعمله) . وقال ابن الأعرابي : (كانت العرب تقول : ما بات رجل بطينا فتم عزمه) . قال بعض العلماء : (إذا كنت بطينا ، فأعد نفسك زمنا حتى تخمض) . (١) أي تحتاج إلى فترة من الزمن حتى تعود بطنك إلى حالة الضمور بعد الانتفاخ . وقال ابن حجر : (إن السمين غالبا بليد الفهم ثقيل عن العبادة كما هو مشهور).^٢ أكتفي بهذه الأحاديث والتي دلت على إن السمنة مذمومة في الإسلام إذا كانت أسبابها... كما سبق أن ذكرت .

١ : الجوع ، ابن أبي الدنيا ، أبو بكر عبد الله بن محمد (المتوفى: ٢٨١هـ) ، تحقيق محمد خير رمضان يوسف ، دار ابن حزم ، بيروت لبنان ، الطبعة الأولى ، ١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م ، ج ١ (ص ١٢١ ... ١٢٥) ، (رقم ٨١) ، (رقم ٨٢) ، (رقم ٨٣) ، (رقم ٨٤) ، (رقم ٨٥) .

٢ : فتح الباري ، كتاب الشهادات ، باب لا يشهد على شهادة جور إذا أشهد ، ج ٥ ص ٢٦٠ .

المطلب الثاني : السمنة غير المذمومة

لقد أشار النووي عند شرح حديث السمنة إلى قول الجمهور أن السمنة إذا كانت غير مكتسبة أي ليست من الإسراف في الطعام وليست من الكسل في النشاط البدني أي إنها خلقية أو بسبب التقدم في السن أو بعض السمنة عند النساء . لم تكن مذمومة كما سيجري إيراد الدليل على ذلك من السنة النبوية المطهرة . كما تروي لنا أمنا عائشة رضي الله عنها إن أمها كانت تريد تسمينها . (عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها قَالَتْ أَرَادَتْ أُمِّي أَنْ تُسَمِّنِي لِذُخُولِي عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَلَمْ أَقْبَلْ عَلَيْهَا بِشَيْءٍ مِمَّا تُرِيدُ حَتَّى أَطْعَمْتَنِي الْقِثَاءَ بِالرُّطْبِ فَسَمِنْتُ عَلَيْهِ كَأَحْسَنِ السَّمَنِ) . (١) وفي لفظ آخر (عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَتْ أُمِّي تُعَالِجُنِي لِلسُّمْنَةِ تُرِيدُ أَنْ تُدْخِلَنِي عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَمَا اسْتَقَامَ لَهَا ذَلِكَ حَتَّى أَكَلْتُ الْقِثَاءَ بِالرُّطْبِ فَسَمِنْتُ كَأَحْسَنِ سَمْنَةٍ) . (٢) قال القرطبي : يستفاد من هذا الحديث جواز مراعاة صفات الأطعمة والاستفادة منها على الوجه الأليق بها على قاعدة الطب . ذلك لأن في الرطب حرارة وفي القثاء برودة فإن أكلا معا حصل اعتدال ، وهذا أصل كبير في المركبات من الأدوية وفائدة المركب المعتدل تعديل المزاج وتسمين البدن كما أخرجه ابن ماجه من حديث عائشة رضي الله عنها . (٣)

١ : سنن أبي داود ، كتاب الطب ، باب في السمنة ، ج ٢ ص ٤٠٨ (٣٩٠٣) ، مذيلة بأحكام الألباني صحيح .

٢ : سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب القثاء والرطب يجمعان ، ج ٢ ص ١١٠٤ ، (رقم ٣٣٢٤) ، مذيلة بأحكام

الألباني صحيح .

٣ : ينظر : تحفة الأحوذني بشرح جامع الترمذي ، محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المبار كفوري أبو العلا ، دار الكتب

العلمية - بيروت ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في أكل القثاء بالرطب ، ج ٥ ص ٤٦٩ .

شرح الحديث: (قالت)عائشة (لم أقبل) بصيغة المضارع المعلوم من أقبل ضد أدبر، أي لم أتوجه (عليها) أي على أمي (بشيء مما تريد) أن تسمني به من الأدوية بل أدبرت عنها في كل ذلك أي ما استعملت شيئاً من الأدوية التي أرادت أمي أن تسمني به بل استنكفت عن ذلك كله . ولفظ ابن ماجه (كانت أمي تعالجي للسمنة تريد أن تدخلني على رسول الله ﷺ فما استقام لها) . أي ما حصلت على ما تريد حتى أكلت القثاء بالرطب فسمنت كأحسن سمنة . (حتى أطعمتني) القثاء وهو أسم لما يسميه الناس الخيار أو نوع يشبه الخيار، (بالرطب) ثمر النخل إذا تضحج قبل أن يتتمر، أي فطعمته ولم أدبر عن أمي فيه ولم أستنكف عنه . (فسمنت) من باب علم (عليه) أي به فإن على هذه بنائية (كأحسن السمن) بكسر ثم فتح . قال الدميري : كذا من باب الاستصلاح وتنمية الجسد ، أي تحسين جسد المرأة وأما ما نهي عنه من السمنة المضرة ، فذاك هو الذي يكون بالإكثار من الأطعمة . (١)

^١ : ينظر: عون المعبود شرح سنن أبي داود ، وهو مختصر غاية المقصود في حل سنن أبي داود ، كلاهما لابي عبد الرحمن شرف الحق محمد أشرف الصديقي العظيم آبادي ، ت قبل ١٣٢٢ هـ ، تحقيق عبد الرحمن محمد عثمان ، دار إحياء التراث العربي ، الطبعة الثانية ، كتاب الطب ، باب في السمنة ، ج ١٠ ص ٢٢٣ .

وفي شرح آخر للحديث : والمراد بالسمنة هنا : تعاطي الشيء الذي يكون به السَّمَن ، المقصود السَّمَن المقبول الذي لا مضرّة فيه على صاحبه ، فإن السَّمَن الشديد الذي يترتب عليه مضرّة على صاحبه ليس بمحمود. (١)

وكذلك قصة تسابق النبي ﷺ مع أمنا عائشة رضي الله عنها :

(أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي سَفَرٍ قَالَتْ فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رَجُلٍ فَلَمَّا حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي فَقَالَ « هَذِهِ بَيْتُكَ السَّبَقَةِ » . (٢)

وفي لفظ آخر : عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها قَالَتْ : (سَابَقَنِي النَّبِيُّ ﷺ فَسَبَقْتُهُ فَلَبِثْنَا حَتَّى إِذَا أَرْهَقَنِي اللَّحْمُ سَابَقَنِي فَسَبَقَنِي فَقَالَ : هَذِهِ بَيْتُكَ . (٣) وهذا منه رضي الله عنه من حسن خلق النبي ﷺ مع أهله وملاطفته لهم وحسن المعاشرة ، يؤخذ منه جواز المسابقة على الأقدام وفيه إدخال الرجل السرور على زوجته بما يؤنسها . ولقد سبقته في المرة الأولى لكونها

١ : ينظر : شرح سنن أبي داود ، عبدالمحسن العباد ، باب في السمنة ، ج١ ص٢ .

٢ : سنن ابي داود ، كتاب الجهاد ، باب في السبق على الرجل ، ج ٢ ص ٣٤ (رقم ٢٥٧٨) ، مذيلة بأحكام الألباني صحيح .

٣ : صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان ، محمد بن حبان بن أحمد أبو حاتم التميمي البستي ، مؤسسة ، الرسالة - بيروت ، الطبعة الثانية ، ١٤١٤ - ١٩٩٣ م ، كتاب السير ، باب السبق ، ج ١٠ ص ٥٤٥ ، (٤٦٩١) ، قال الأرنؤوط صحيح .

كانت خفيفة ولم تحمل اللحم بعد الذي يمنعها من قوة الجري . ولهذا سبقته فصر لها
ﷺ فلما جاءت مناسبة أخرى سابقها كانت في هذه المرة قد حملت من اللحم وثقلت
فسبقها في هذه المرة . فقال ﷺ تطيبا لخاطرها وتلطيفا : (هذه بتلك) يعني : هذه
السبقة مني مقابل سبقتك الأولى لي فحصل التعادل . وهذا من مكارم أخلاقه ﷺ . رزقنا
إتباع سنته والافتداء به ﷺ . (١)

وفي حديث سيدنا محمد ﷺ الذي يوصي به الصحابة الكرام بأن لا يسبقوه في
الصلاة في السجود والركوع ، قال رسول الله ﷺ : (لَا تُبَادِرُونِي بِرُكُوعٍ وَلَا بِسُجُودٍ فَإِنَّهُ
مَهْمَا أَسْبَقَكُمْ بِهِ إِذَا رَكَعْتُ تُدْرِكُونِي بِهِ إِذَا رَفَعْتُ إِيَّيْ قَدْ بَدَأْتُمْ) . (٢) إني قد بدنت
يروى على وجهين أحدهما بتشديد الدال وتعني كبر السن . يقال بدن الرجل تبدينا إذا
أسن . والوجه الآخر بدئت بدال مضمومة غير مشددة وتعني زيادة الجسم واحتمال
اللحم .

١ : ينظر : عشرة النساء للنسائي ، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه علي بن نايف الشحود ، الطبعة الثالثة ، دار

المعمور، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م ، مسابقة الرجل زوجته ، ج ١ ص ٤٦ .

٢ : سبق تخريجه . ص ١٨ .

وروت عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لما طعن في السن احتمل بدنه اللحم وكل واحد من
كبر السن واحتمال اللحم يثقل البدن يثبط عن الحركة. (١)

وفي الحديث ، عن أم قيس بنت محصن أن رسول الله صلى الله عليه وسلم : (لَمَّا أَسَنَّ وَحَمَلَ اللَّحْمَ اتَّخَذَ
عَمُودًا فِي مَصَلَّاهُ يَعْتَمِدُ عَلَيْهِ). (٢) هذه البدانة التي حصلت لرسول الله صلى الله عليه وسلم لم تكن بدانة
مفرطة بل بتقدم سنه صلى الله عليه وسلم .

وفي حديث الفصل الأول ،المطلب الأول ، يذكر ابن عثيمين : قوله: (ويظهر فيهم
السمن) . (٣) كثرة الشحم واللحم هذا الحديث مشكل لأن ظهور السمن ليس من اختيار
الإنسان فكيف يكون صفة ذم له ؟ قال أهل العلم : المراد أن هؤلاء يعتنون بأسباب
السمن من المطاعم والمشارب والترف والإسراف فيكون همهم التنعم في الدنيا و إصلاح
أبدانهم وتسمينها . أما السمن الذي لا اختيار للإنسان فيه فلا يذم عليه كما لا يذم
الإنسان على كونه طويلاً أو قصيراً أو أسود أو أبيض لأنها خلقية لكن يذم على شيء يكون
هو السبب فيه . (٤)

١ : ينظر: عون المعبود شرح سنن أبي داود، كتاب الصلاة ، باب ما يؤمر به المأموم من إتباع الإمام، ج ٢، ص ١٩٦
١٩٥ .

٢ : سنن أبي داود ، كتاب الصلاة ، باب الرجل يعتمد في الصلاة على عصا ، ج ١ ص ٣١٣ (٩٤٨)، قال الألباني
صحيح .

٣ : سبق تخريجه ، ص ١٣ .

٤ : ينظر: القول المفيد على كتاب التوحيد ، محمد بن صالح العثيمين ، دار ابن الجوزي ، المملكة العربية السعودية ،
الطبعة الثانية، محرم ١٤٢٤ هـ ، ج ٤ ص ٣٩ .

نستدل مما سبق أن سبب السمنة غير المذمومة:

١- كبر السن .

٢- المرأة تتجمل لزوجها .

٣- السمنة الخلقية التي ليس للإنسان اختيار فيها .

المبحث الثاني

آثار السمّنة على الإنسان

المطلب الأول : السمّنة وعلاقتها بالأمراض

المطلب الثاني : علاقتها بقسوة القلب

المطلب الثالث : السمّنة وعلاقتها بالفشل

المبحث الثاني

آثار السمّنة على الإنسان

المطلب الأول : السمّنة وعلاقتها بالأمراض

لقد أصبحت السمّنة علامة للمرض وكلما زادت درجة السمّنة زادت درجة حدوث الأمراض وتعددتها . و السمّنة هي أخطر أمراض العصر، وهي ظاهرة مرضية تكون نتيجة لتناول الأطعمة غير الصحية ، إضافة إلى قلة النشاط البدني . هناك ما يقارب ٤٧ مرضاً مزمناً يصاحب السمّنة فالسمّنة تسبب كثيراً من المشاكل لضحاياها ابتداءً من المشاكل الاجتماعية و النفسية و انتهاءً بمسلسل الأمراض الذي لا ينقطع مثل أمراض القلب و المفاصل والدوالي و السكري و ارتفاع ضغط الدم . (١)

١ — مرض السكري من النوع الثاني : السمّنة هي العامل الرئيسي في الإصابة بمرض السكري.

٢ — أمراض القلب والشرايين : السمّنة من أخطر العوامل المباشرة للإصابة بأمراض القلب والشرايين ويزداد خطر الإصابة عندما تتركز السمّنة في منطقتي الصدر والبطن .

١ : ينظر جريدة الرياض ، الثلاثاء ٢٦ رمضان ١٤٣٣ هـ - ١٤ اغسطس ٢٠١٢م - العدد ١٦١٢٢ ، د. د. عائض

بن ربيعان القحطاني استشاري جراحة السمّنة والمناظير والمشرف العام على كرسي جامعة الملك سعود للسمّنة ،

. <http://www.alriyadh.com>.

٣ — ارتفاع ضغط الدم : السمنة هي من أكثر العوامل تأثيراً في ضغط الدم . يرتفع ضغط الدم مع زيادة وزن الجسم وهذه العلاقة طردية ومستمرة مع تغير الوزن والعلاقة بين ضغط الدم والسمنة موجودة في جميع الأعمار وفي كل من الرجال والنساء .

٤ — الجلطات : تسبب السمنة ارتفاعاً في ضغط الدم و الإصابة بالسكري مما يتسبب في زيادة احتمال الإصابة بالجلطة الدماغية .

٥ — مشاكل التنفس : السمنة من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بمتلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم ، فكلما كانت زيادة الوزن شديدة يكون انقطاع النفس الانسدادي شديداً أيضاً.

٦ — متلازمة تكيس المبايض : تعاني ٥٠ - ٧٥ % من الإناث المصابات بالسمنة من متلازمة تكيس المبايض والذي يسبب عدم انتظام في الدورة الشهرية ، و تعتبر متلازمة تكيس المبايض سبباً رئيسياً للعقم لدى النساء .

٧ — السمنة وصحة العظام : تؤثر السمنة على العظام والمفاصل بشكل واضح و كبير جداً ، حيث تعاني المفاصل خصوصا مفصل الركبة والقدمين نتيجة للحمل الزائد عليها

٨ . - أمراض الكلى : إن السمنة قد تسبب قصوراً كبيراً في وظيفة الكلى لدى المرضى المصابين بأي مرض من أمراض الكلى . كذلك فإن السمنة تؤدي إلى أضرار بالكلية في الأشخاص الأصحاء أيضاً.

٩ - السمنة والسرطان : تزيد السمنة من مخاطر الإصابة بالسرطان (سرطان الثدي ، بطانة الرحم ، القولون ، المثانة ، والكبد) . وقد أوضحت الدراسات إن ٨ - ٤٢ % من حالات السرطان تكون مصاحبة بارتفاع في مؤشر كتلة الجسم . و أثبتت الدراسات إن الذين يعانون من السمنة هم أكثر عرضة للإصابة ببعض أنواع السرطان وخاصة ذات الصلة الهرمونية مثل سرطان بطانة الرحم ، الثدي ، البروستات ، الكلى ، الغدة الدرقية ، البنكرياس ، المثانة ، القولون .(١)

يضيف الدكتور حسن فكري منصور أمراضاً أخرى إضافة إلى ما سبق ذكره :

١- تأثيرها على الشريان التاجي الذي يؤدي إلى حدوث الذبحة الصدرية وجلطات القلب

٢- الشخير : نتيجة ارتخاء عضلة البلعوم فيرجع اللسان إلى الخلف بتأثير السمنة .

٣ - تؤدي المرارة والحصى المرارية .

٤ - تشحم الكبد : وذلك بزيادة الدهون في الكبد .

١ : ينظر جريدة الرياض ، الثلاثاء ٢٦ رمضان ١٤٣٣ هـ - ١٤ اغسطس ٢٠١٢م - العدد ١٦١٢٢ .

٥ — داء النقرس : يعاني منه مرضى السمنة من داء النقرس أكثر من الأشخاص الطبيعيين .

٦ — دوالي الساقين : نتيجة الوزن الزائد الذي يؤثر على الساقين .

٧ — الوفاة في سن مبكر .

٨ — التهاب الجلد والفطريات وظهور الخطوط البيض والحمرة على الجلد . ويذكر أمراض كثيرة أخرى كالإمساك و الاكتئاب و الكسل والخمول و عسر الهضم و زيادة العرق و نقص الثقة بالنفس و الصداع و زيادة الشعر و الأورام و قلة الرشاقة . كل هذه الأمراض لها علاقة بالسمنة .^(١)

هذا ما أكدته العلم من خلال الدراسات العلمية الطبية الحديثة اليوم . ولقد أخبرنا النبي الكريم ﷺ قبل أربعة عشر قرناً ، إن السمنة لها علاقة بأكثر الأمراض التي تصيب البشر حيث يقول : (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبٍ ...) .^(٢) إن سبب الحديث : (فتح رسول الله ﷺ خيبر وهي مخضرة من الفواكه ، فواقع الناس الفاكهة ، فمغثتهم الحمى ، فشكوا إلى رسول الله ﷺ ، فقال : رسول الله ﷺ : (الْحَمَى رَائِدُ الْمَوْتِ وَسَجْنُ اللَّهِ فِي الْأَرْضِ وَهِيَ قِطْعَةٌ مِنَ النَّارِ فَإِذَا أَخَذَتْكُمْ فَبُرْدُ الْمَاءِ فِي الشَّنَانِ فَصَبُّوْهَا عَلَيْكُمْ بَيْنَ الصَّلَاتَيْنِ) .^(٣)

^١ : ينظر: كل شيء عن السمنة ، ص ١٥ - ٢٠ .

^٢ : سبق تخريجه ، ص ٣٦ .

^٣ : دلائل النبوة ، للإمام الحافظ ابي بكر احمد بن الحسين بن علي البيهقي ٤٥٨هـ ، تحقيق د. عبد المعطي قلعي

يعني المغرب والعشاء قال : ففعلوا ذلك فذهبت عنهم فقال رسول الله ﷺ :
(لم يخلق الله وعاءً إذا ملى شراً من بطن، فإن كان لابد، فاجعلوا ثلثاً للطعام ، وثلثاً
للشرب، وثلثاً للريح). يشهد له حديث المقدم (مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسَبٍ...
(١) . (

وهذا الحديث أصل جامع لأصول الطب كلها . لأن أصل كل داء التخم كما قال
بعضهم : أصل كل داء البردة وروي مرفوعاً ولا يصح رفعه . وقال الحارث بن كلدة طبيب
العرب : (الحمية رأس الدواء ، والبطنة رأس الداء ، ورفعته بعضهم ولا يصح . وقال
الحارث أيضاً : الذي قتل البرية ، وأهلك السباع في البرية ، إدخال الطعام على الطعام قبل
الانهضام . وقال غيره : لو قيل لأهل القبور : ما كان سبب آجالكم ؟ قالوا : التُّخْمُ .
فهذا بعض منافع تقليل الغذاء ، وترك التَّمَلِّي من الطعام بالنسبة إلى صلاح البدن وصحته
(٢) .

دار الكتب العلمية بيروت : لبنان ، الطبعة الأولى ١٤٠٥هـ ، باب ما جاء في استئذان الحمى على رسول الله ﷺ ، ج ٥
ص ٤٥٧ ، و كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال ، علي بن حسام الدين المتقي الهندي ، مؤسسة الرسالة - بيروت
١٩٨٩ م ، كتاب الطب والرقي والطاعون من قسم الأقوال وفيه ثلاثة ابواب ، باب الإكمال من الحمى ، ج ١٠ ص
٦٧ (رقم ٢٨٢٤١) ، قال الألباني ضعيف (صحيح وضعيف الجامع الصغير، ج ١ ص ٦٥٥ (٦٥٤٣)) .

١ : سبق تخريجه : ص ٣٦ .

٢ : جامع العلوم والحكم بشرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم ، ابن رجب الحنبلي ، المحقق ماهر ياسين فحل ، ج ٤٧
ص ٢ ، ٣ .

المطلب الثاني : علاقتها بقسوة القلب

إن للسمنة علاقة كبيرة في قساوة القلب ، بل قد لا تكون سمنة إلا بعد أن يقسى القلب ، لأن أسباب السمنة هي نفسها أسباب قساوة القلب . وقد ذكرت أن أسباب السمنة كانت ثلاثة : وهي الإسراف في الطعام والشراب والكسل بالنشاط البدني الفتور وعدم اتباع سنة النبي ﷺ في الطعام وآدابه . وسأذكر بعض أحاديث الرسول ﷺ وأقوال التابعين وممن اشتهروا بالورع وزهد القلب وكيف يقسى . وأربط بين ذلك والسمنة والأسباب التي تؤدي إليها .

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ : (لا تُكثِرُوا الكَلَامَ بِغَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ ، فَإِنَّ كَثْرَةَ الكَلَامِ بِغَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ تَعَالَى قَسْوَةٌ لِلْقَلْبِ ، وَإِنَّ أْبْعَدَ النَّاسِ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى الْقَلْبُ الْقَاسِي) . (١) لقد ذكرت إن من أسباب السمنة الإسراف ومن أسبابه رفقاء السوء ، ومفارقة الجماعة الذين يذكرونه بالله عز وجل ويذكرونه بالخطأ إذا وقع منه . مقابل ذلك الصحبة السيئة الذين يسحبونه عن العبادة وعن الذكر . فقد كثر كلامه في غير ذكر الله عز وجل فقسى قلبه وأسرف ولهى وتمتع وكانت النتيجة قساوة القلب والسمنة بسبب الإفراط والإسراف بالطعام والشراب ولو كان يُكثِرُ الكلام في ذكر الله عز وجل ما أسرف في الطعام وتذكر وصايا النبي ﷺ في عدم الإسراف واتبع سنته واقتفى أثره . و لما قسى قلبه وما سمن .

١ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب الزهد عن رسول الله ﷺ ، باب منه ، ج ٤ ص ٦٠٧ (٢٤١١) ، مذيلة بأحكام

الألباني ضعيف .

وقال النبي ﷺ : (لا تُكثِرُوا الضَّحِكَ فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمَيِّتُ الْقَلْبَ).(١) نجد الإنسان الذي يُكثِر الضحك الذي هو كثير التمسك بالدنيا ولا يتذكر الآخرة ، والذي هو مترف في معيشتة ولا يذكر الموت كثيرا (هازم اللذات) ، ولو يذكره كما أوصى بذلك نبينا ﷺ لما ضحك . ولقد ذكرت أن من أسباب السمنة الكسل في النشاط البدني وأن من أسباب الكسل والفتور عدم تذكر الموت والتمسك بالدنيا، واللهو والإسراف في كل شيء ، وكثرة الضحك هو صفة هؤلاء والسمنة هي نتيجة لهم وصفة. وأذكر ما جاء عن النبي ﷺ : (أَنَّ رَجُلًا أَتَيْتِ عَلَيْهِ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ " كَيْفَ ذَكَرْتَهُ لِلْمَوْتِ فَقَالُوا مَا سَمِعْنَاهُ يَذْكُرُهُ أَوْ يُكثِرُ ذِكْرَهُ فَقَالَ كَيْفَ تَرَكَهُ لِمَا يَشْتَهِي قَالُوا إِنَّهُ لَيُصِيبُ مِنَ الدُّنْيَا قَالَ لَيْسَ صَاحِبُكُمْ هُنَاكَ) .(٢) ولقد أحسن سلفنا الصالح إتباع وصايا نبينا ﷺ ونرى ذلك واضحا في الكثير من الروايات نذكر منها : (عن الحسن قال حدثوا هذه القلوب بذكر الله فإنها سريعة الدثور واقعدوا هذه الأنفس فإنها طلعة وإما تنزع إلى شر غاية وإنكم إن تطيعوها في كل ما تنزع إليه لا يبقى لكم شيئا).(٣)

١ : الأدب المفرد ، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي ، دار البشائر الإسلامية - بيروت ، الطبعة الثالثة ، ١٤٠٩ - ١٩٨٩ ، تحقيق : محمد فؤاد عبدالباقي ، باب الضحك ج ١ ص ٩٨ ، (رقم ٢٥٣) ، مذيلة بأحكام الألباني صحيح .

٢ : الزهد ويليهِ الرقائق ، عبد الله بن المبارك بن واضح المرزوي أبو عبد الله ، دار الكتب العلمية - بيروت ، تحقيق : حبيب الرحمن الأعظمي ، باب ذكر الموت أخبركم أبو عمر بن حيوية ، ج ١ ص ٩٠ ، قال الألباني ضعيف (ضعيف الترغيب والترهيب ، ج٢ص١٨٥ (١٩٤٨)) .

٣ : المصدر السابق ، باب ذكر الموت ، ج ١ ص ٩١ .

عن سفيان الثوري عن عمرو بن قيس الملائي قال : (إياكم والبطنة ، فإنها تقسي القلب).^(١)

وقال إبراهيم بن أدهم (...والشبع يميت القلب ومنه يكون الفرح والمرح والضحك).^(٢)

وقال بعض السلف : (وقسوة القلب من أربعة أشياء إذا جاوزت قدر الحاجة : الأكل _ والنوم _ والكلام _ والمخالطة).^(٣)

وقال مالك بن دينار: (الشبع يقسي القلب ويفتر البدن).^(٤)

إن العلاقة بين السمنة وقساوة القلب تكون أكثر وضوحا في الأسباب التي تؤدي إلى السمنة لأن القساوة في القلب تحصل من نفس أسباب السمنة فتكون قساوة القلب قبل ظهور السمنة .

^١ : الجوع لابن أبي الدنيا ، عمرو بن قيس ، ج ١ ص ١٢٣ ، (رقم ٨٤) .

^٢ : جامع العلوم والحكم بشرح خمسين حديثا من جوامع الكلم ، الحديث ٤٧ ص ٨ .

^٣ : البكاء من خشية الله ، إحسان بن محمد بن عايش العتيبي ، تاريخ النشر ٢٨ رجب ١٤٢٤ هـ ، ج ١ ص ١٦ .

^٤ : الجوع لابن أبي الدنيا ، مالك بن دينار ، ج ١ ص ١٥٠ ، (رقم ٩٨) .

المطلب الثالث : السمنة وعلاقتها بالفشل

إن للسمنة علاقة مؤثرة على نفسية الإنسان السمين ، فإنه يشعر بعدم رضاه عن نفسه فيشعر بالفشل لعدم قدرته على السيطرة على الشهوات وكبحها ، مما يؤدي بالنتيجة إلى ضعف في الشخصية وعدم الثقة بالنفس فيكون مهزوزاً . إضافة إلى إن السمنة تؤدي إلى الكسل في الجسم فإنها تؤدي إلى الخمول في التفكير والبطء في البديهية ، فيكون ثقيل الفهم غير فطن مما يؤدي إلى إحساسه بالفشل . وفي مقال عن السمنة بعنوان (السمنة وتأثيرها على الحالة النفسية) أظهرت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت على السمنة المفرطة عدة أعراض نفسية واجتماعية وانفعالية تتمثل في : إن الشخص السمين يكون قليل العلاقات الاجتماعية ، وتكون نفسيته مختلة غير ثابتة بسبب ضخامة جسمه ، لديه هاجس عدائي مكبوت ، قد يكون عرضه للسخرية من الآخرين خاصة في مرحلة الطفولة ، أحساس أنه أقل من الآخرين ورفض شخصيته بسبب زيادة وزنه ، كثرة اعتماده على الآخرين ومشاكل في مرحلة الدراسة وانخفاض في المستوى الدراسي ، الانطواء على النفس و يتغلبه الحزن والاكتئاب وكذلك التوتر والانفعال السريع ، انخفاض في الأداء الوظيفي ، ويكون غير مرغوب به إذا تقدم لوظيفة ما بسبب ظهور السمنة .^(١)

وفي مقالة أخرى عن (السمنة وتأثيرها على الحالة النفسية) أذكر منها :

^١ : ينظر: ميدي كير للطب النفسي ، مقالات طبية ، <http://medicare-clinics.com> .

١ — الخجل : من أكبر الآثار النفسية التي يعاني منها الشخص السمين هي الانتقادات الموجه اليه من قبل الآخرين والاستهزاء بشكله والتعليق على حركاته ومشيته وشعوره إنه محل سخريه ، ومعاناته بعدم الحرية في تصرفاته وفي ارتدائه للملابس هذا يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس وضعف في الشخصية .

٢ — الإحساس بالخوف: يكون قلقاً خائفاً على الرغم من إنه يمزح ويضحك ويظهر إنه ذو شخصية مرحة لكنه في حقيقته خائف بسبب التزامه بالخطأ وعدم قدرته على السيطرة على شهوة البطن ولهذا فهو مهدد بأمراض السمنة ومضاعفاتها .

٣ — فقدان السيطرة : لعدم قدرته على كبح نفسه عن شهوة الأكل الأمر الذي يولد لديه إحساساً بأنه عاجز عن السيطرة وبالتالي يؤدي به إلى الاكتئاب .

٤ — الانطواء والاكتئاب : عندما يجد الإنسان السمين نفسه عاجزاً غير قادر عن التواصل في أموره الحياتية البسيطة يتولد لديه شعور بحب العزلة والانطواء على النفس و الاكتئاب .

٥- العجز الجنسي : حيث أن الهرمونات الجنسية تذوب في الدهون تظل عند السمين تركيز الهرمونات المحفزة للرجبة في الدم الامر الذي يجعله أقل قدرة على الاستثارة الجنسية وأقل متعة إضافة إلى ما تسببه السمنة من ثقل في الحركة .(١)

هكذا نلاحظ أن للسمنة تأثيراً على نفس الإنسان تجعله فاشلاً في أكثر أمور الحياة ولهذا نجد إن رسولنا الكريم ﷺ قد حذرنا منها لكي يكون المسلم إنساناً ناجحاً عابداً لربه وبعيداً عن أسباب الفشل .

^١ : ينظر : موقع صحة أون لاين ، المقر الرئيسي المملكة المتحدة ، لندن ، مقالة : السمنة وآثارها النفسية السلبية على البدناء ، بتاريخ: ٢٠١٢- ديسمبر -١٨ ، [/https://www.sehaonline.com](https://www.sehaonline.com) .

المبحث الثالث
آثار السمنة على المسلم

المبحث الثالث

آثارها على المسلم

لم أجعل لهذا المبحث مطالب كون آثار السمينة على المسلم واضحة في جميع مجالاته فلا أريد أن أحصرها في جانب أو جانبيين وسأذكر تأثيراتها بشكل عام . فمن حيث تأثيرها على نشاطه فالخمول والكسل الأمر الذي يؤثر عليه في العبادة و ينهى عنه الإسلام . إن نبينا الكريم ﷺ ينهانا عن الكسل وعن التقاعس في أداء العبادة . فقد كان يتعوذ من الكسل ويقول : (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ) . (١)

لم يخلق الله الإنسان كي يأكل ويتمتع ويكون عبدا للشهوات بل خلقه ليعبده . وكما استنتج العلماء أن الماء سر الحياة فقد استنتجوا أيضا أن الصلاة هي سر الخلق . الصلاة تعني العبادة ولهذا كان نبينا محمد ﷺ يقول عن طعام الإنسان: (بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقْمَنَ صَلْبُهُ) . (٢) وفي شرح الحديث عن المقصود بالأكلات يقول الشارح : الأكلة بالضم اللقمة الواحدة ، هذا القدر من الطعام في سد الرمق وإمساك القوة . يقمن

^١ : سنن النسائي الكبرى ، كتاب الاستعاذة ، باب الاستعاذة من الهم ، ج ٤ ص ٤٤٨ ، (رقم ٧٨٨٥) ، قال الألباني :

صحيح (صحيح الجامع (١٢٨٩)) .

^٢ : سبق تخريجه ، ص ٣٦ .

من الإقامة . صلبه أي ظهره تسمية لكل باسم جزئه ، كناية عن أنه لا يتجاوز ما يحفظه من السقوط ويتقوى به على الطاعة. من صلاة وغيرها... (١)

وفي لفظ لهذا الحديث : (مَا مَلَأَ آدَمِيٍّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ ، فَإِنْ غَلَبَتْهُ نَفْسُهُ ، ثُمَّ ذَكَرَ كَلِمَةً مَعْنَاهَا ، فَتُلْتُ طَعَامٌ ، وَتُلْتُ شَرَابٌ ، وَتُلْتُ لِلنَّفْسِ) (٢)

إن في فضول الطعام داع إلى أنواع كثيرة من الشر فإنه يثير الجوارح والشهوات إلى المعاصي ، ويثقلها عن الطاعات والعبادات ، ويكفيك بهاذين شرّاً ، فكم من معصية وذنوب جلبها الشبع وكثرة الطعام ، وكم من طاعة أثقلت عنها فمن أبتعد عن شرّ بطنه فقد أبتعد عن شرٍ عظيمٍ ، والشيطان أكثر ما يسيطر ويتحكم بالإنسان إذا ملأ بطنه من الطعام ولهذا نجد في بعض الآثار: إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة . وقال بعض السلف : كان شباب يتعبدون من بنى إسرائيل فإذا كان فطرمهم قام عليهم قائم فقال : لا تأكلوا كثيراً فتشربوا كثيراً فتناموا كثيراً فتخسروا كثيراً . ولقد كان النبي ﷺ وأصحابه يجوعون كثيراً وما كان ذلك لعدم وجود الطعام إلا

١ : ينظر: تحفة الأحمدي شرح جامع الترمذي ، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل ، ج ١٣ ص ٥٠ .

٢ : سنن النسائي الكبرى ، كتاب آداب الأكل ، باب ذكر القدر الذي يستحب للإنسان من الأكل ، ج ٤ ص ١٧٧

(٦٧٦٩) ، و سنن ابن ماجه بنفس اللفظ ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، ج ٢ ص ١١١

(٣٣٤٩) ، مذيلة بأحكام الألباني صحيح .

أن الله ﷻ لا يختار لرسوله ﷺ إلا أكمل الأحوال وأفضلها و ليكون أسوة حسنة ولهذا كان ابن عمر يتشبه به في ذلك مع قدرته على الطعام وكذلك كان أبوه من قبله (١).

إذن لقيمات تقوي الإنسان وتبقيه حيا كي يعبد ويطيع . حتى لا يكون الطعام عائقاً له يؤدي به إلى الفتور عن العبادة . الطعام الكثير أي الشبع يجعل الإنسان ينام كثيرا والنوم الكثير هو الذي يضيع الإنسان . وقيل للإمام أحمد : يجد الرجل رقة من قلبه وهو يشبع ؟ قال : ما أرى . ولهذا المعنى شرع الله ﷻ الصيام وقد كان النبي ﷺ يواصل في صيامه أياما فلا يأكل ولا يشرب فإذا سُئِلَ عن ذلك يقول : (إِنِّي لَسْتُ مِثْلَكُمْ إِنِّي أَظَلُّ يُطْعِمُنِي رَبِّي وَيَسْقِينِي) . (٢) يشير ذلك إلى أنه يستغني عن قوت جسده بما يعطيه الله من قوت روحه . فإن عيش الروح يصلح عيش الجسد وعيش الجسد يفسد عيش الروح . فمن أعطى نفسه حظها من عيش جسده بالشهوات الحسية كالطعام والشراب فسد قلبه وقسى وجلب له ذلك الغفلة وكثرة النوم فقل حظ روحه وقلبه من طعام مناجاة الله ﷻ وشراب المعرفة فخرس خسرا مبينا . قال بعضهم : مساكين أهل الدنيا خرجوا

١ : ينظر : تزكية النفوس ، د. أحمد فريد ، المكتبة العصرية والدار العالمية للنشر والتوزيع بالإسكندرية ، الطبعة الأولى ، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م ، ج ١ ص ١٩ .

٢ : صحيح البخاري ، كتاب التمني ، باب ما يجوز من اللو ، ج ٦ ص ٢٦٤٥ (٦٨١٤) ، وصحيح مسلم ، كتاب الصوم ، باب النهي عن الوصال في الصوم ، ج ٢ ص ٧٧٥ (١١٠٤) .

منها وما ذاقوا أطيب شيء فيها قيل : وما هو؟ قال معرفة الله ﷻ فمن عاش في الدنيا لا يعرف ربه ولا ينعم بخدمته فإن عيشه عيش البهائم . فإن الصالحين يقللون من عيش الأجساد . ويكثر من عيش الأرواح . قال بعضهم : كل ما يشغلك عن الله ﷻ فهو عليك شؤم فكل ما يلهي عن الله ﷻ يضر ويردي .(١)

وكذلك كان النبي الكريم ﷺ يقول : عن الرجل السمين : (إِنَّهُ لَيَأْتِي الرَّجُلُ الْعَظِيمُ السَّمِينُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَزِنُ عِنْدَ اللَّهِ جَنَاحَ بَعُوضَةٍ) .(٢)

وفي شرح الحديث: يؤتى بالرجل العظيم السمين يعني كثير اللحم والشحم ، عظيم كبير الجسم لا يزن عند الله ﷻ يوم القيامة جناح بعوضة والبعوضة معروفة من أشد الحيوانات امتهاناً وأهونها وأضعفها ، وجناحها كذلك . وإن من فوائد هذا الحديث : إثبات الوزن يوم القيامة والتحذير من كون الإنسان لا يهتم إلا بنفسه أي بتنعيم جسده والذي ينبغي للعاقل أن يهتم بتنعيم قلبه وإن نعيم قلب الإنسان بالفطرة وهي الالتزام بدين الله ﷻ وإذا نعم القلب نعم البدن ولا عكس . (٣)

١ : ينظر شرح حديث لبيك اللهم لبيك ، عبد الرحمن بن أحمد بن رجب البغدادي الحنبلي ، دار عالم الفوائد - مكة

المكرمة ، الطبعة الأولى ، ١٤١٧ ، تحقيق د. وليد عبد الرحمن محمد آل فريان ، ج ١ ص ٦٦ - ٦٨ .

٢ : سبق تخريجه ، ص ٥٥ .

٣ : ينظر: المنتقى من شرح رياض الصالحين ، محمد بن صالح العثيمين ، جمعا وترتيباً اشرف بن كمال ، مكتبة الطبري

، الطبعة الاولى ، ١٤٣٢هـ ، ٢٠١٠م ، مصر العربية ، باب فضل ضعفة المسلمين ، ج ١ ص ١٤٠ - ١٤١ .

وقد جاء (أن إبليس ظهر ليحيى بن زكريا فرأى عليه معاليق فقال يحيى : يا إبليس ما هذه المعاليق التي أرى عليك قال هذه الشهوات التي أصيب من بني آدم قال فهل لي فيها من شيء قال ربما شبعت فثقلناك عن الصلاة وعن الذكر قال هل غيره قال لا قال لله علي ألا أملأ بطني من طعام أبدا قال إبليس ولله علي ألا أنصح مسلما أبدا). (١)

أكرهه سلمان رضي الله عنه على الطعام ليأكله فقال : حسبي حسبي سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ وَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ : أَطْوَلُ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَكْثَرُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ). (٢)

الجوع هو من خزائن الله عز وجل يندفع به شهوة الفرج وشهوة الكلام فيتخلص من آفات اللسان ولا تتحرك عليه شهوة الفرج فيتخلص من الوقوع في الحرام . وفائدته النوم القليل ، فمن يأكل ويشرب كثيرا ينام كثيرا ، وفي النوم خسران المنفعة الدينية والدنيوية (٣).

قال علي ابن ابي طالب رضي الله عنه : (أهلك ابن آدم الأجوفان : البطن والفرج) .

قال الحسن البصري رضي الله عنه : (كانت بلية أبيكم آدم عليه السلام أكلة ، وهي بليتكم إلى يوم القيامة) .

١ : مسند ابن الجعد ، علي بن الجعد بن عبيد أبو الحسن الجوهري البغدادي ، مؤسسة نادر - بيروت ، الطبعة الأولى ، ١٤١٠ - ١٩٩٠ ، تحقيق : عامر أحمد حيدر ، من أخبار ثابت اللبناني ، ج ١ ص ٢١٠ (١٣٨٦) .
٢ : سبق تخريجه ، ص ٥٦ .

٣ : ينظر : سبل السلام شرح بلوغ المرام ، ج ٦ ص ٤٦ .

قال مالك بن دينار: (من ملك بطنه ، ملك الأعمال الصالحة كلها) .

وقال : (ما ينبغي للمؤمن أن يكون بطنه أكثر هممه وأن تكون شهوته هي الغالبة عليه) . وقال أيضا : (إنما بطن أحدكم كلب ألق إلى ذا الكلب كسرة ورأس جوافة يسكت عنك ولا تجعلوا بطونكم جربا للشيطان يوعى فيها إبليس ما شاء) .

قال عبد الرحمن بن زيد : (أول ما يعمل فيه العبد المؤمن بطنه فإن استقام له بطنه استقام له دينه ، ون لم يستقم له بطنه لم يستقم له دينه) .

وقال الأعمش لرجل : (يا أحمق ترى هذا البطن ؟ إن أهنته أكرمك وإن أكرمته أهانك) .^(١) قال الشافعي : (ما شبعت منذ ست عشرة سنة لأن الشبع يُثقل البدن ويزيل الفطنة ويجلب النوم ويُضعف صاحبه عن العبادة) .^(٢)

ولقد كان امتلاء البطن بالطعام شرًا لما فيه من المفسد الظاهرة دينية ودينية فالشبع يورث البلاء ويعوق الذهن عن التفكير السليم ، و الصحيح وهو مداعة الكسل والنوم فمن يأكل كثيراً ينام كثيراً ومن ينام كثيراً يضيع وقته وقتله وهو رأس ماله في الحياة العملية فيخسر الكثير من مصالحه الدينية والدينية . ومن وصايا لقمان لابنه

^١ : الجوع لابن أبي الدنيا ، ص ٦٥ ، ص ٩١ ، ص ٩٨ ، ص ١٤٦ ، ص ١٤٨ ، ص ١٥١ ، ص ١٥٤ .

^٢ : جامع العلوم والحكم بشرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم ، الحديث ٤٧ ، ص ٩ .

قوله : يا بني ! إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء
عن العبادة .(١)

ومن أقوال لقمان الحكيم لابنه : للخلو من الطعام فوائد وللامتلاء مفسد ، في
الجوع صفاء القلب ونفاذ البصيرة . وفي الشبع البلادة ويعمي القلب ويكثر البخار في
المعدة والدماغ فيثقل القلب بسببه عن الجريان في الأفكار. وفوائد الجوع كسر شهوات
المعاصي كلها والتمكن من النفس الأمانة بالسوء فإن منشأ المعاصي الشهوات ، والشهوات
لا محالة الأطعمة، فتقليلها يضعف كل شهوة وقوة، والسعادة كلها أن يتملك الرجل
نفسه، وإن الشقاوة كلها في أن تملكه نفسه .(٢)

عن إبراهيم بن أدهم قوله : (من ضبط بطنه ، ضبط دينه ، ومن ملك جُوعه ،
ملك الأخلاق الصالحة ، وإنَّ معصية الله بعيدةٌ من الجائع ، قريبةٌ من الشبعان ، والشبعُ
يميت القلبَ ، ومنه يكونُ الفرحُ والمرحُ والضحكُ) .(٣) وهذه بعض من أقوال السلف
في تأثير الشبع على الفهم :

١ : ينظر : الإتحافات السننية بالأحاديث القدسية ، محمد منير بن عبده أغا النقلي الدمشقي الأزهري (المتوفى : ١٣٦٧هـ)
، دار ابن كثير دمشق - بيروت ، باب لم يلتحف العباد بلحاف أبلغ عندي من قلة الطعم ، ج ١ ص ١٥٦ .
٢ : ينظر : سبل السلام شرح بلوغ المرام ، ج ٦ ص ٤٥ - ٤٦ .
٣ : جامع العلوم والحكم بشرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم ، الحديث ٤٨ ص ٨ .

عن ابن مسعود : (إني لأمقت القارئ أن أراه سميًا نسيًا للقرآن) . (١)

عن محمد بن واسع قال : (من قل طعمه فهم وأفهم وصفا ورق وإن كثرة الطعام ليثقل صاحبه عن كثير مما يريد) . قال ابن رجب رحمه الله : (إن قلة الغذاء توجب القلب وقوة الفهم وانكسار النفس وضعف الهوى والغضب وكثرة الغذاء توجب ضد ذلك) . (٢)

ومما ذكره الإمام الغزالي عن آفات الشبع :

١- يذكر الإمام الغزالي إن الشبع يخلف البلادة ويعمي القلب فيثقل التفكير ويبطئ الفهم .

٢- يقسى القلب ولا يتلذذ بذكر الله ﷻ .

٣- يولد البطنة ويحرك شهوة الفرج .

٤- تنسيه الآخرة وعذابها .

٥- فقدان السيطرة على البدن وتظهر السمنة عليها .

٦- يولد النوم وهو يضيع العمر بما فيه من آفات بترك العبادات مثل التهجد وغيرها.

١ : تفسير القرآن العظيم ، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي (٧٠٠ - ٧٧٤ هـ) ، المحقق سامي

بن محمد سلامة ، دار طيبة ، الطبعة : الثانية ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م ، مقدمة ابن كثير ، ج ١ ص ٧٣ .

٢ : طلائع السلوان في مواعظ رمضان ، تفریط فضيلة الشيخ العلامة محمد بن حسن الشنقيطي ، حمزة بن فايح بن إبراهيم الفتحي ، الطبعة الأولى ، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠٠ م ، ج ١ ص ٢٣ .

٧- يلهي عن العبادة . كثرتة يحتاج وقت للأكل وقت للشراء ولطبخه وقت للغسل

٨- مورث للأمراض والمرض يمنعك من العبادة .

٩- تعود الشبع قد يؤدي إلى الكسب الحرام وقد يؤدي إلى الأذلال إن مد يده بسبب حرصه على الدنيا وشهوة البطن والفرج .

١٠- كثرة الشبع تنسيك الفقير واليتيم والأرملة ولا تفكر إلا بالدنيا والبيع والشراء والريح الحرام . وكان أولى أن يتصدق بفضل طعامه خيرا من أن تظهر في بدنه . (١)

إن السمنة وأسبابها مؤثرة في حياة المسلم ومغيره لحياته من الخير إلى الشر فإنها تؤثر في عبادته وفي فهمه وفي قلبه في كل شيء . ولقد بين الإمام الغزالي وبشكل واضح ودقيق هذا التأثير.

^١ : ينظر: إحياء علوم الدين ، محمد بن محمد الغزالي أبو حامد ، دار المعرفة - بيروت ، كتاب كسر الشهوتين ، باب

بيان فوائد الجوع وأفات الشبع ، ج ٣ ص ٨٤ - ٨٧ .

الفصل الثالث

الوقاية من السمنة وعلاجها

المبحث الأول : صفة طعام النبي ﷺ

المطلب الأول : أنواع طعام النبي ﷺ

المطلب الثاني : مقدار طعام النبي ﷺ كما وصفه أهل بيته وصحابته

المطلب الثالث : أوصاف النبي ﷺ الخلقية

المبحث الثاني : طرق الوقاية من السمنة في السنة

المطلب الأول : اتباع آداب الطعام والبدء بالتسمية

المطلب الثاني :التوازن في أنواع الطعام والاعتناء بما دلت السنة على فضله

المطلب الثالث : الصبر على الجوع ومجاهدة النفس

المبحث الثالث : علاج السمنة في السنة النبوية

المطلب الأول : علاج السمنة بالصيام

المطلب الثاني : علاج السمنة بالمواظبة على السنن و النوافل و قيام الليل

المطلب الثالث : علاج السمنة بالرياضة (المشي _ الركض أو العدو _ السباحة _

المصارعة _ الفروسية و ركوب الخيل _ ٠٠٠)

المبحث الأول

صفة طعام النبي ﷺ

المبحث الأول : صفة طعام النبي ﷺ

المطلب الأول : أنواع طعام النبي ﷺ

المطلب الثاني : مقدار طعام النبي ﷺ كما وصفه أهل بيته وصحابته

المطلب الثالث : أوصاف النبي ﷺ الخلقية

المبحث الأول

صفة طعام النبي ﷺ

المطلب الأول : أنواع طعام النبي ﷺ

كان رسول الله ﷺ زاهداً للدنيا طالبا الآخرة ويقول: (مَا لِي وَمَا لِلدُّنْيَا مَا أَنَا فِي الدُّنْيَا إِلَّا كَرَائِبٍ اسْتَظَلَّ تَحْتَ شَجَرَةٍ ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا) . (١)

في شرح الحديث : (ما نافية أي ليس لي ألفة ومحبة مع الدنيا ولا للدنيا ألفة ومحبة معي حتى أرغب إليها وأنبسط عليها وأجمع ما فيها ولذتها ، أو استفهامية أي : أي ألفة ومحبة لي مع الدنيا أو أي شيء لي مع الميل إلى الدنيا أو ميلها إلي فإني طالب للآخرة وهي ضررتها المضادة لها . قال واللام في للدنيا مقحمة للتأكيد إن كان الواو بمعنى مع وإن كان للعطف فالتقدير مالي مع الدنيا وما للدنيا معي (استظل تحت شجرة ثم راح وتركها) وجه التشبيه سرعة الرحيل وقلة المكث ومن ثم خص الراكب) . (٢)

وعرض عليه ﷺ مفاتيح كنوز الدنيا فلم يأخذها وقال بل أجوع يوما وأشبع يوما فإذا جعت تضرعت اليك وذكرك وإذا شبعتم حمدتك وشكرتك ، وسأل ربه أن يجعل رزق أهله قوتا . كما جاء

١ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب الزهد عن رسول الله ﷺ ، باب ٤٤ ، ج ٤ ص ٥٨٨ (٢٣٧٧) ، مذيلة

بأحكام الألباني حديث صحيح .

٢ : تحفة الأحوذني بشرح جامع الترمذي ، باب قوله (أخبرنا زيد بن حباب) ، ج ٧ ص ٤١ .

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : (اللَّهُمَّ اجْعَلْ رِزْقَ آلِ مُحَمَّدٍ قُوْتًا)
(١) .

وفي كتب اللغة : (قُوْتًا : العَيْشِ : الكفَايَةُ) . (٢)

وفي شرح الحديث : وقوله : اللهم اجعل رزق آل محمد قوتاً أي : ما يقوتهم
ويكفيهم بحيث لا يشوشهم الجهد ولا تُرهقهم ولا تتعبهم الفاقة ولا تذلهم المسألة
والحاجة ولا يكون في ذلك فضول يخرج إلى الترف والتبسط في الدنيا ، أي لا يكون لديهم
طعام زائد عن الحاجة يوصلهم إلى الإسراف والترف . و يدل ذلك على زهد النبي ﷺ في
الدنيا و تقلله منها . (٣)

أما عن أنواع طعام النبي ﷺ : لم يكن من عادته ﷺ أن يأكل طعاماً واحداً ولا
يأكل غيره و إن كان ذلك من أفضل المطاعم والمشرب فإنه يضعف ، وإن ذلك خطر. بل
كان يأكل مما يأكل أهل بلده من اللحم والفواكه والتمر والخبز وكان يأكل اللحم

١ : صحيح مسلم ، كتاب الزكاة ، باب في الكفاف والقناعة ، ج ٢ ص ٧٣٠ ، ص ٢٢٧٠ ، (رقم ١٠٥٥) الشرح للمحقق

٢ : القاموس المحيط ، أبو طاهر مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز أبادي ، (المتوفى : ٨١٧ هـ) ، مكتب تحقيق التراث ، بإشراف محمد نعيم العرقسوسي ، مؤسسة الرسالة ، بيروت - لبنان الطبعة الثامنة ، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م ، باب التاء فصل القاف ، ج ١ ص ٢٠٢ .

٣ : ينظر : المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم ، باب الغنى غنى النفس وما يخاف من زهرة الدنيا وفضل التعفف والقناعة ، ج ٩ ص ٦٧ .

ليلا ونهارا كما في حديث المغيرة عند أبي داود (١) و حديث الشاة المسمومة (٢) وفي حديث الشفاعة (٣) وكان أحب الطعام إليه وكان يشرب الحليب ليلا كما في المسند من حديث المقداد(٤) ، ويأكل قبل الظهر وبعده كما في سنن أبي داود في حديث جابر(٥) ، و تسقيه زينب أحيانا العسل مساء عند ما يزورها كما في حديث الصحيحين (٦) ، و يشرب الماء وحده و ممزوجاً باللبن والعسل أحيانا كما يشرب النبيذ و أكل الخل ومدحه لعدم وجود إدام غيره لا لفضله على ما سواه . كان يحب اللحم و يحب الحلواء والعسل وهذه من أفضل الأغذية . ويأكل الخبز مادوما إذا كان معه إدام . فقد أدمه باللحم وقال: (سَيِّدُ طَعَامِ أَهْلِ الدُّنْيَا وَأَهْلِ الْجَنَّةِ ، اللَّحْمُ) .(٧)

١ : سنن ابي داود ، كتاب الطهارة ، باب ترك الوضوء مما مست النار ، ج ١ ص ٩٧ (١٨٨) ، قال الألباني صحيح .

٢ : سنن ابي داود ، كتاب الديات ، باب فيمن سقى رجلا سما أو أطعمه فمات أيقاد منه ؟ ، ج ٢ ص ٥٨٢ (٤٥١٢) ، قال الألباني صحيح .

٣ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب صفة يوم القيامة والرقائق والورع عن رسول الله ﷺ ، باب الشفاعة ، ج ٤ ص ٦٢٢ (٢٤٣٤) ، قال الألباني صحيح .

٤ : مسند احمد بن حنبل ، باب حديث المقداد بن الأسود ﷺ ، ج ٦ ص ٢ (٢٣٨٦٠) ، قال الأرنؤوط صحيح .

٥ : سنن ابي داود ، كتاب الأطعمة ، باب إذا حضر الصلاة والعشاء ، ج ٢ ص ٣٧٢ (٣٧٥٨) ، قال الألباني ضعيف .

٦ : صحيح البخاري ، كتاب التفسير ، باب سورة الطلاق ، ج ٤ ص ١٨٦٥ (٤٦٢٨) .

٧ : سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب اللحم ، ج ٢ ص ١٠٩٩ (٣٣٠٥) ، الألباني ضعيف .

وهديه في الشراب أكمل هدي يحفظ به الصحة وكان يشرب العسل ممزوجاً
بالماء البارد. (١)

ولقد أعجبنى ما كُتِبَ في أحد المقالات عن صفة ونوع طعام النبي ﷺ حيث
لخص كل ذلك في ستة عشرة نقطة تكاد تكون جامعة شاملة مختصرة لما ورد في الكتب
عن صفة وأنواع طعام النبي ﷺ ، وهي صفات طعام النبي ﷺ كما ورد في كتب السنة
و الطب النبوي الشريف أخصها كما يلي :

١- أكل ﷺ ما جرت العادة بأكله في بيئته مثل (خبز الشعير - التمر- اللبن - اللحم)

٢- كان ﷺ لا يتناول من الطعام إلا ما بقيته . (اللَّهُمَّ اجْعَلْ رِزْقَ آلِ مُحَمَّدٍ قَوْتًا) . (٢)

٣- كان ﷺ اذا عافت نفسه طعاما لم يأكله . ففي الحديث : عَنْ خَالِدِ بْنِ الْوَلِيدِ (أَنَّهُ

دَخَلَ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ بَيْتَ مَيْمُونَةَ فَأَتَى بِضَبٍّ مَحْنُودٍ فَأَهْوَى إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِيَدِهِ

فَقَالَ بَعْضُ النِّسْوَةِ أَخْبَرُوا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ بِمَا يُرِيدُ أَنْ يَأْكَلَ فَقَالُوا هُوَ ضَبٌّ يَا رَسُولَ اللَّهِ

١ : ينظر: زاد المعاد في هدي خير العباد ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (المتوفى

: ٧٥١هـ) ، مؤسسة الرسالة ، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية ، الكويت الطبعة السابعة والعشرون ، ١٤١٥هـ / ١٩٩٤م

، فصل في هديه ﷺ في حفظه الصحة ، ج ٤ ص ٢١٧ - ٢١٩ .

٢ : سبق تخريجه ص ٨٨ .

فَرَفَعَ يَدَهُ فَقُلْتُ أَحْرَامٌ هُوَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ لَا وَلَكِنْ لَمْ يَكُنْ بِأَرْضِ قَوْمِي فَأَجِدُنِي
أَعَافُهُ قَالَ خَالِدٌ فَاجْتَرَزْتُهُ فَأَكَلْتُهُ وَرَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَسَلَّمَ يَنْظُرُ). (١)

٤ — كان ﷺ يحب اللحم وفي الحديث : (أُتِيَ بِلَحْمٍ فَرَفَعَ إِلَيْهِ الذَّرَاعُ وَكَانَتْ تُعْجِبُهُ
فَنَهَشَ مِنْهَا نَهْشَةً ثُمَّ قَالَ أَنَا سَيِّدُ النَّاسِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ... الحديث). (٢)

وكذلك في الحديث الآخر : (فَضُلُ عَائِشَةَ عَلَى النَّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ). (٣)
والثريد المراد به الطعام المتخذ من اللحم والثريد معا . (٤)

٥ — ليس من عاداته ﷺ أن يجمع بين أنواع مختلفة من الطعام وخاصة غير
المتناسبة مثل لبن وسمك . (٥)

١ : صحيح البخاري ، كتاب الذبائح والصيد ، باب الضب ، ج ٥ ص ٢١٠٥ (٥٢١٧) .

٢ : صحيح البخاري ، كتاب الأنبياء ، باب قول الله تعالى . انا ارسلنا نوحا . سورة نوح . ج ٣ ص ١٢١٥ (٣١٦٢) .
و صحيح مسلم ، كتاب الإيمان ، باب ادنى اهل الجنة منزلة فيها ، ج ١ ص ١٨٤ (١٩٤) .

٣ ؛ صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الثريد ، ج ٥ ص ٢٠٦٧ (٥١٠٣) ، وصحيح مسلم ، كتاب فضائل الصحابة
ﷺ ، باب فضل عائشة ؓ ، ج ٤ ص ١٨٩٥ (٢٤٤٦) .

٤ : حاشية السندي على صحيح البخاري ، محمد بن عبد الهادي السندي المدني ، دار الفكر ، كتاب فضائل أصحاب
النبي ﷺ ، بابُ فَضْلِ عَائِشَةَ ؓ ، ج ٢ ص ٥١٥ .

٥ : الطب النبوي ، محمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية ، دراسة وتحقيق: السيد الجميلي ، دار الكتاب العربي ، بيروت ،
لبنان الأولى ، ١٤١٠هـ/١٩٩٠م ، فصل في هديه ، ص ١٨١ .

٦— كان هديه في الشرب (أن لا يشرب على طعام ، ولا يشرب الماء الساخن شديد الحرارة ، ولا البرودة ،) .(١) ويشرب وهو جالس ثلاث مرات ، لا يتنفس في الإناء . وفي الحديث (إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَعُودَ فَلْيُنَحِّ الْإِنَاءَ ثُمَّ لِيَعُدْ إِنْ كَانَ يُرِيدُ) .(٢)

٧— كان يأكل ﷺ من فواكه البلد الذي يعيش فيه .(٣)

٨ — ما أكل نوعاً واحداً من طعام بل نوع ، إلا إذا اضطر .

٩ — يعدل في طعامه إذا احتاج الطعام إلى تعديل ﷺ .

١٠ — إن أغلب طعامه ﷺ من نبات الأرض كخبز الشعير و التمر و قليل من اللحم

أحيانا وكان لا يأكل نوعين مع بعضهما فقد كان يكتفي بإدام واحد.(٤)

١ : زاد المعاد في هدي خير العباد ، هديه ﷺ في حفظ الصحة ، ج ٤ ص ١٩٨ .

٢ : سنن ابن ماجه ، كتاب الأشربة ، باب التنفس في الإناء ، ج ٢ ص ١١٣٣ (٣٤٢٧) ، قال الألباني صحيح .

٣ : الطب النبوي ، فصل هديه ، ص ١٧٩ .

٤ : ينظر : منتديات كويتيات الصحية ، (نبذة عن طعام) النبي محمد - صلى الله عليه وسلم ، السمنة و النحافة ،

AM ١١:١٧:١٢ ، ٢٠١٠-١٠-٠٦ ، www.qAyat.com

المطلب الثاني : مقدار طعام النبي ﷺ كما وصف أهل بيته و صحابته

ليس القصد من ذكر طعام النبي ﷺ معرفة كمية ما يأكل النبي ﷺ فحسب ، بل لنعرف الفائدة من ذلك فنتبع أثره في الطعام فنتخلص من الأمراض التي تلحق بنا بسبب الإسراف والشبع . ولنعلم مدى ابتعادنا عن السنة النبوية المطهرة وتعاليم النبي ﷺ . إن المعلم المتقن الذي يترجم ما يقول من نصائح وتعاليم إلى أفعال يقتدى بها، وهذا ما قام به النبي الكريم ﷺ فقد طبق أحاديثه والآيات القرآنية التي أوحى بها إليه من الله ﷻ . فقد ضرب لنا أروع الأمثال في الزهد والصبر والتحمل على تنفيذ تعاليم الله بعدم الإسراف في الطعام والشراب وربى أهله وصحابته على ذلك .

ومما ذكره أهل بيته في طعامه : عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ : (مَا شَبِعَ آلَ مُحَمَّدٍ ﷺ مُنْذُ قَدِمَ الْمَدِينَةَ مِنْ طَعَامِ الْبُرِّ ثَلَاثَ لَيَالٍ تَبَاعًا حَتَّى قُبِضَ) . (١) (الْبُرُّ وَالْقَمْحُ هُمَا الْحِنْطَةُ) . (٢) (تَبَاعًا وَاحِدًا إِثْرَ وَاحِدٍ) . (٣)

١ : صحيح البخاري : كتاب الأطعمة ، باب ما كان النبي ﷺ ، ج ٥ ص ٢٠٦٧ ، (٥١٠٠) ، وصحيح مسلم : كتاب : أوائل الزهد والرقائق ، ج ٤ ص ٢٢٨١ ، (٢٩٧٠) .

٢ : النهاية في غريب الحديث والأثر ، أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري ، المكتبة العلمية - بيروت ، ١٣٩٩ هـ - ١٩٧٩ م ، تحقيق : طاهر أحمد الزاوي - محمود محمد الطناحي ، باب القاف مع الميم ، ج ٤ ص ١٦٩ .

٣ : كتاب العين ، باب الكاف والزاوي والميم ، ج ٥ ص ٣٢٨ .

عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها زَوْجِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَتْ : (لَقَدْ مَاتَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم وَمَا شَبِعَ مِنْ خُبْزٍ وَزَيْتٍ فِي يَوْمٍ وَاحِدٍ مَرَّتَيْنِ). (١)

عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها قَالَتْ : (تُوِّفِيَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم وَقَدْ شَبِعْنَا مِنَ الْأَسْوَدَيْنِ الْمَاءِ وَالْتَمَرِ). (٢)

عَنْ مَسْرُوقٍ قَالَ (دَخَلْتُ عَلَى عَائِشَةَ رضي الله عنها فَدَعَتْ لِي بِطَعَامٍ وَقَالَتْ : مَا أَشْبِعَ مِنْ طَعَامٍ فَأَشَاءُ أَنْ أَبْكِيَ إِلَّا بَكَيْتُ قَالَ : قُلْتُ لِمَ ؟ قَالَتْ : أَذْكَرُ الْحَالَ الَّتِي فَارَقَ عَلَيْهَا رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم الدُّنْيَا وَاللَّهِ مَا شَبِعَ مِنْ خُبْزٍ وَلَحْمٍ مَرَّتَيْنِ فِي يَوْمٍ). (٣) وفي شرح هذا الحديث : ما أشبع من طعام بصيغة المتكلم المعلوم فأشاء أن أبكي أي أود البكاء والفاء للتعقيب فإن البكاء لازم للشبع الذي يعقبه المشيئة وليست المشيئة لازمة للشبع : ولذلك قالت فأشاء لم يقتصر على ما أشبع من طعام إلا بكيت . وقيل بل إنها للسببية (والله ما شبع من خبز ولحم مرتين في يوم). (٤)

١ : صحيح مسلم : كتاب الزهد والرقائق ، ج ٤ ص ٢٢٨٣ ، (٢٩٧٤) .

٢ : المصدر السابق : كتاب الزهد والرقائق ، ج ٤ ص ٢٢٨٣ ، (٢٩٧٥) .

٣ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب الزهد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، باب ما جاء في معيشة النبي صلى الله عليه وسلم ، ج ٤ ، ص ٥٧٩ ، (رقم ٢٣٥٦) ، قال الألباني ضعيف .

٤ : ينظر : تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي ، باب ما جاء أن فقراء المهاجرين يدخلون الجنة قبل ، ج ٧ ص ٢٠ ، ١٩

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا قَالَتْ : (قَدْ كُنَّا آلَ مُحَمَّدٍ ﷺ يَمُرُّ بِنَا الْهَيْلَالَ وَالْهَيْلَالَ مَا نُوقِدُ بِنَارٍ لَطْعَامٍ إِلَّا أَنَّهُ التَّمْرُ وَالْمَاءُ إِلَّا أَنَّهُ وَلَنَا أَهْلٌ دُورٍ مِنَ الْأَنْصَارِ فَيَبْعَثُ أَهْلُ كُلِّ دَارٍ بَغْرِيزَةً شَاتِهِمْ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَكَانَ لِلنَّبِيِّ ﷺ مِنْ ذَلِكَ اللَّبَنِ . (١) (بَغْرِيزَةٌ) :
اللبن . (٢)

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَبِيتُ اللَّيَالِي الْأُمْتَابَةَ طَاوِيًا وَأَهْلُهُ لَا يَجِدُونَ عَشَاءً وَكَانَ أَكْثَرُ خُبْزِهِمْ خُبْزَ الشَّعِيرِ) . (٣)

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : (تُوْفِّي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَإِنْ دِرْعَهُ لَمَرْمُوهَنَةٌ عِنْدَ رَجُلٍ مِنَ الْيَهُودِ بِثَلَاثِينَ صَاعًا) . (٤)

١ : سنن البيهقي الكبرى ، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى أبو بكر البيهقي ، مكتبة دار الباز - مكة المكرمة ، ١٤١٤م - ١٩٩٤م ، كتاب النكاح ، باب ما أمره الله تعالى به من اختيار الآخرة على الأولى ولا يمد عينيه إلى زهرة الحياة الدنيا ، ج ٧ ص ٤٧ (رقم ١٣٠٩٠) ، تحقيق محمد عبد القادر عطا صحيح .

٢ : ينظر : معجم مقاييس اللغة ، (باب الغين والراء وما يثلثهما) ، ج ٤ ص ٤١٦ .

٣ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب الزهد عن رسول الله ﷺ ، باب ما جاء عن معيشة النبي ﷺ ، ج ٤ ص ٥٨٠ (٢٣٦٠) ، قال الألباني حسن .

٤ : سنن الدارمي ، عبد الله بن عبد الرحمن أبو محمد الدارمي ، دار الكتاب العربي - بيروت ، الطبعة الأولى ، ١٤٠٧هـ ، تحقيق فواز أحمد زمرلي ، خالد السبع العلمي ، كتاب البيوع ، باب في الرهن ، ج ٢ ص ٣٣٧ ، (رقم ٢٥٨٢) ، مذيلة بأحكام حسين سليم أسد إسناده صحيح .

وَعَنْ أَنَسٍ رضي الله عنه قَالَ : (لَمْ يَأْكُلِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى خِوَانٍ حَتَّى مَاتَ وَمَا أَكَلَ خُبْزًا مُرَقَّقًا حَتَّى مَاتَ). (١) (خوان) : شيء ينصب كالمائدة ويترك عليه الطعام (٢) .

عَنْ أَبِي حَازِمٍ قَالَ : سَأَلْتُ سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ فَقُلْتُ : (هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم النَّقِيَّ ؟ فَقَالَ سَهْلٌ : مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم النَّقِيَّ مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللَّهُ قَالَ فَقُلْتُ هَلْ كَانَتْ لَكُمْ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم مَنَاخِلُ قَالَ مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللَّهُ قَالَ قُلْتُ كَيْفَ كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ غَيْرَ مَنْخُولٍ قَالَ كُنَّا نَطْحَنُهُ وَنَنْفُخُهُ فَيَطِيرُ مَا طَارَ وَمَا بَقِيَ ثَرِينَاهُ فَأَكَلْنَاهُ). (٣) وقوله : النَّقِيَّ هو بفتح النون وكسر القاف وتشديد الياء ، وهو الخبز الحواري وهو الدرملك . قوله : ثَرِينَاهُ هو بثناء مثلثه ثم راء مشددة ثم ياء مثناة من تحت ثم نون ، بللناه بالماء و عجناه . (٤)

١ : صحيح البخاري : كتاب الرقاق ، باب فضل الفقر ، ج ٥ ص ٢٣٦٩ (٦٠٨٥) .

٢ : ينظر : كشف المشكل من حديث الصحيحين ، أبو الفرج عبد الرحمن ابن الجوزي ، دار النشر دار الوطن ،

الرياض ، ١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م ، تحقيق : علي حسين البواب ، ج ١ ص ٨٥٦ .

٣ : صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم واصحابه يأكلون ، ج ٥ ص ٢٠٦٦ (رقم ٥٠٩٧) الشرح المختصر للمحقق .

٤ : ينظر : المنتقى شرح رياض الصالحين ، ج ١ ص ٢٠٢ .

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ : وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ ، وَقَالَ : ابْنُ عَبَّادٍ وَالَّذِي نَفْسُ أَبِي هُرَيْرَةَ بِيَدِهِ ، (مَا أَشْبَعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أَهْلَهُ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ تَبَاعًا مِنْ خُبْزِ حِنْطَةٍ حَتَّى فَارَقَ الدُّنْيَا) . (١)

وعن النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رضي الله عنه يَقُولُ: (أَلَسْتُمْ فِي طَعَامٍ وَشَرَابٍ مَا شِئْتُمْ لَقَدْ رَأَيْتُمْ نَبِيَكُمْ ﷺ وَمَا يَجِدُ مِنَ الدَّقْلِ مَا يَمْلَأُ بِهِ بَطْنُهُ. وَقَتِيْبَةٌ لَمْ يَذْكُرْ بِهِ) . (٢) (الدقل: بفتح الدال والقاف: وهو تمر ردي) . (٣)

وَعَنْ خَالِدِ بْنِ عُمَيْرِ الْعَدَوِيِّ قَالَ : (خَطَبْنَا عُتْبَةَ بْنَ غَزْوَانَ ... وَلَقَدْ رَأَيْتُنِي سَابِعَ سَبْعَةٍ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مَا لَنَا طَعَامٌ إِلَّا وَرَقُ الشَّجَرِ حَتَّى قَرِحَتْ أَشْدَاقُنَا فَالْتَقَطْتُ بُرْدَةً فَشَقَّقْتُهَا بَيْنِي وَبَيْنَ سَعْدِ بْنِ مَالِكٍ فَاتَزَرْتُ بِنِصْفِهَا وَاتَزَرَ سَعْدٌ بِنِصْفِهَا فَمَا أَصْبَحَ الْيَوْمَ مِمَّا أَحَدٌ إِلَّا أَصْبَحَ أَمِيرًا عَلَى مِصْرٍ مِنَ الْأَمْصَارِ وَإِنِّي أَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ أَكُونَ فِي نَفْسِي عَظِيمًا وَعِنْدَ اللَّهِ صَغِيرًا وَإِنَّهَا لَمْ تَكُنْ نُبُوَّةً قَطُّ إِلَّا تَنَاسَخَتْ حَتَّى يَكُونَ آخِرُ عَاقِبَتِهَا مُلْكًا فَسْتَخْبِرُونَ وَتُجَرَّبُونَ الْأُمَرَاءَ بَعْدَنَا) . (٤)

(قرحت أشدقنا ، أي صار فيها قروح من خشونة الورق وحرارته) . (٥)

١ : صحيح مسلم ، كتاب الزهد والرقائق ، ج ٤ ص ٢٢٨٤ ، (رقم ٢٩٧٦) .

٢ : صحيح مسلم ، كتاب الزهد والرقائق ، ج ٤ ص ٢٢٨٤ (رقم ٢٩٧٧) .

٣ : الديباج على مسلم ، للسيوطي ، كتاب الزهد والرقائق ، ج ٦ ص ٢٨٦ .

٤ : صحيح مسلم، كتاب الزهد ، ج ٤ ص ٢٢٧٨ (رقم ٢٩٦٧) ، الشرح للمحقق محمد فؤاد عبد الباقي .

٥ : الديباج على مسلم ، كتاب الزهد والرقائق ، ج ٦ ص ٢٨٢

المطلب الثالث : أوصافُ النبي ﷺ الخَلْقِيَّة

أذكر أوصاف النبي ﷺ الخَلْقِيَّة لنعرف هيئته الطاهرة التي كان عليها ﷺ و هل

كان فيه سمنه أم كان نحيفاً أو كان بين ذلك ونبدأ عن البراء رضي الله عنه قال :

(كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَحْسَنَ النَّاسِ وَجْهًا وَأَحْسَنَهُ خَلْقًا لَيْسَ بِالطَّوِيلِ الْبَائِنِ وَلَا

بِالْقَصِيرِ).

وعن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ يَصِفُ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ : (كَانَ رَبْعَةً مِنْ الْقَوْمِ لَيْسَ بِالطَّوِيلِ

وَلَا بِالْقَصِيرِ أَزْهَرَ اللَّوْنِ لَيْسَ بِأَبْيَضَ أَمْهَقَ وَلَا آدَمَ لَيْسَ بِجَعْدٍ قَطَطٍ وَلَا سَبِطٍ رَجُلٍ أَنْزَلَ

عَلَيْهِ وَهُوَ ابْنُ أَرْبَعِينَ فَلَبِثَ مِائَةَ عَشْرٍ سِنِينَ يُنْزَلُ عَلَيْهِ وَبِالْمَدِينَةِ عَشْرَ سِنِينَ وَقُبِضَ وَلَيْسَ

فِي رَأْسِهِ وَلِحْيَتِهِ عِشْرُونَ شَعْرَةً بَيْضَاءَ). [أزهَر اللّون أبيض مشرب بحمرة . أمهق خالص

البياض . آدم شديد السمرة . بجعد متكسر الشعر . ققط شديد الجعودة . سبط

مسترسل الشعر ضد الجعد . رجل منسرح الشعر]. (١).

عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رضي الله عنه قَالَ : (كَانَ النَّبِيُّ ﷺ مَرْبُوعًا بَعِيدًا مَا بَيْنَ الْمَنْكِبَيْنِ لَهُ شَعْرٌ

يَبْلُغُ شَحْمَةَ أُذُنِهِ رَأَيْتُهُ فِي حُلَّةٍ حَمْرَاءَ لَمْ أَرْ شَيْئًا قَطُّ أَحْسَنَ مِنْهُ). [مربوعا معتدل الطول

. بعيد ما بين المنكبين عريض أعلى الظهر والمنكبان مثني منكب وهو ملتقى العضد

١ : صحيح البخاري ، كتاب المناقب ، باب صفة النبي ﷺ ، ج ٣ ص ١٣٠٣ (٣٣٥٦) ، ج ٣ ص ١٣٠٢ (رقم ٣٣٥٤)

، وصحيح مسلم كتاب الفضائل ، باب في صفة النبي ﷺ ، ج ٤ ص ١٨٢٤ ، (رقم ٢٣٤٧) ، الشرح لمحقق صحيح

البخاري د. مصطفى ديب .

بالكتف . شحمة أذنه ما لان من أسفل أذنه . حلة ثوبين من نوع واحد وتطلق

على الثوب الجيد الجديد] . (١)

إن أفضل من وصف سيدنا النبي ﷺ هو سيدنا علي رضي الله عنه: قَالَ : (لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِالطَّوِيلِ وَلَا بِالْقَصِيرِ شَتْنُ الْكَفَّيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ ضَخْمَ الرَّأْسِ ضَخْمَ الْكَرَادِيسِ طَوِيلَ الْمَسْرُوبَةِ إِذَا مَشَى تَكْفًا تَكْفُؤًا كَأَمَّا انْحَطَّ مِنْ صَبَبٍ لَمْ أَرْ قَبْلَهُ وَلَا بَعْدَهُ مِثْلَهُ) . (٢)

وفي رواية أخرى : (لَمْ يَكُنْ بِالطَّوِيلِ الْمُمَغِّطِ ، وَلَا بِالْقَصِيرِ الْمُتَرَدِّدِ ، وَكَانَ رُبْعَةً مِنَ الْقَوْمِ ، وَلَمْ يَكُنْ بِالْجَعْدِ الْقَطِطِ ، وَلَا بِالسَّبِطِ ، كَانَ جَعْدًا رَجُلًا ، وَلَمْ يَكُنْ بِالْمُطَهَّمِ ، وَلَا بِالْمُكَلَّثِمِ ، وَكَانَ فِي الْوَجْهِ تَدْوِيرٌ ، أَبْيَضٌ ، مُشْرَبٌ ، شَتْنُ الْكَفَّيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ ، إِذَا مَشَى تَقَلَّعَ ، كَأَمَّا يَمْشِي فِي صَبَبٍ ، وَإِذَا التَّفَتَ التَّفَتَ مَعًا ، بَيْنَ كَتِفَيْهِ خَاتَمُ التُّبُوءَةِ ، وَهُوَ خَاتَمُ النَّبِيِّينَ ، أَجُودُ النَّاسِ كَفًّا ، وَأَشْرَحُهُمْ صَدْرًا ، وَأَصْدَقُ النَّاسِ لَهْجَةً ، وَأَلْيَنُهُمْ عَرِيكَةً ، وَأَكْرَمُهُمْ عِشْرَةً ، مَنْ رَأَاهُ بِدَيْهَةٍ هَابَةٍ ، وَمَنْ خَالَطَهُ مَعْرِفَةً أَحَبَّهُ ، يَقُولُ نَاعِتُهُ : لَمْ أَرْ قَبْلَهُ وَلَا بَعْدَهُ مِثْلَهُ) .

١ : صحيح البخاري ، كتاب المناقب ، باب صفة النبي ﷺ ، ج ٣ ص ١٣٠٣ ، (رقم ٣٣٥٨) .

٢ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب المناقب عن رسول الله ﷺ ، باب صفة النبي ﷺ ، ج ٥ ص ٥٩٨ (رقم

٣٦٣٧) ، قال الألباني صحيح

قال الأصمعي في تفسيره صفة النبي ﷺ الممغط الذاهب طولاً ، وسمعت أعرابياً يقول تمغط في نشابة أي مدها مداً شديداً ، وأما المتردد فالداخل بعضه في بعض قصراً ، وأما القلط فالشديد الجعودة والرجل الذي في شعره حجونه قليلاً ، وأما المطهم فالبدان الكثير اللحم ، وأما المكلثم فالمدور الوجه ، وأما المشذب فهو الذي في ناصيته حمرة ، والأدعج الشديد سواد العين ، والأهدب الطويل الأشفار والكتد مجتمع الكتفين وهو الكاهل ، والمسربة هو الشعر الدقيق الذي هو كأنه قضيب من الصدر إلى السرة ، والشثن الغليظ الأصابع من الكفين والقدمين ، والتقلع أن يمشي بقوة ، والصبب الحدور يقول انحدرنا في وصبب ، وقوله جليل المشاش يريد رؤوس المناكب ، والعشيرة الصحبة ، والعشير صاحب ، والبديهة المفاجأة يقال بدهته بأمر أي فجأته (١).

لقد كان رسول الله ﷺ أحسن الناس خلقاً فما كان رسول الله ﷺ سميماً ولم يك. هذا ما جاء في حديث البراء في الصحيحين فلما كان أحسن الناس خلقاً دل على أنه لم يكن سميماً كون السمن ليس من الصفات الحسنة ، ودل على ذلك الأحاديث السابقة والله ﷻ ورسوله ﷺ ينهون عن ذلك لأنها ليست من صفات المؤمن العابد . والله ﷻ يقول ﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴾ {الأحزاب ، الآية ٢١} . فهو أسوة للمؤمنين في كل شيء من صفات خلقية و خلقية و في عبادته و في كل شيء فكيف يكون سميماً !

١ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب المناقب عن رسول الله ﷺ ، باب صفة النبي ﷺ ، ج ٥ ص ٥٩٩ (رقم

٣٦٣٨) ، قال الألباني ضعيف ، الشرح للمحقق احمد شاکر .

وأعجبتني مقولة لسيد قطب رحمه الله حيث يقول : (كان رسول الله ﷺ مهياً
جسمانياً ليقود العالم). (١).

إن أول صفه للقائد في جميع كليات الأركان الحربية في العالم الرشاقة واللياقة البدنية .

١ : موسوعة البحوث والمقالات العلمية ، جمع وإعداد ، علي بن نايف الشحود ، باب أبو ذر في عصر الكمبيوتر ، ج

المبحث الثاني طرق الوقاية من السمنة في السُّنَّة

المطلب الأول : إتباع آداب الطعام و البدء بالتسمية

المطلب الثاني : التوازن في أنواع الطعام والاعتناء بما دلت السمنة على فضله

المطلب الثالث : الصبر على الجوع ومجاهدة النفس

المبحث الثاني

طرق الوقاية من السمنة في السنة

المطلب الأول : إتباع آداب الطعام و البدء بالتسمية من البديهي في علم الطب أنّ المرض سابق للعلاج ، والوقاية سابقة المرض ، من أجل ذلك فإن الإسلام أهتم بالنواحي الوقائية و أعطى لها أهمية كبيرة . وللوقاية من السمنة كي لا تصيب أجسامنا حتى لا ننتقل إلى مرحلة العلاج . على المسلم إتباع الهدى النبوي في آداب الطعام والشراب ابتداءً من الجلوس والتسمية وانتهاءً بالتحميد . وكما قال ابن القيم : (وَمَنْ تَأَمَّلَ هَدَى النَّبِيِّ ﷺ وَجَدَهُ أَفْضَلَ هَدَى يُمَكِّنُ حِفْظَ الصِّحَّةِ بِهِ) .^(١) ولقد ذكرت التسمية بالعنوان لما لها من خصوصية في بركة الطعام كما سيرد ذلك .
فمن آداب الطعام :

١ - - - غسل اليدين : يدعو الإسلام إلى الاهتمام بالصحة والنظافة والذي يميز المسلم عن غيره النظافة ، النظافة الداخلية والخارجية ، من تطهير للقلوب من الغل والحقد والحسد وكذلك تطهير المظهر الخارجي . فعلى المسلم أن يغسل يديه قبل الأكل وبعده . لكيلا تتعلق بها الجراثيم والقاذورات ، فإن ذلك يسبب الأمراض السهلة والمستعصية ولهذا جاء في الحديث : عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا : (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنْبٌ تَوَضَّأَ وَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ غَسَلَ يَدَيْهِ) . وفي رواية أخرى :

^١ : الطب النبوي ، في هديه ﷺ في حفظ الصحة ، ج ٥١ ص ٣ .

(عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: (كَانَ النَّبِيُّ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكَلَ أَوْ يَنَامَ وَهُوَ جُنْبٌ تَوَضَّأَ) زَادَ عَمْرُو فِي حَدِيثِهِ - وَضُوءَهُ لِلصَّلَاةِ). (١) حذر النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أمته من ذلك ، وحثهم على غسلها قبل النوم ، وبعد الأكل . فمن السنة غسل اليدين قبل الطعام وبعده ، لكي لا يتأذى الإنسان مما قد يبقى على يديه أو في فمه من فضلات الطعام . (٢) وإن اليدين لا تخلوان أبدا من تلوث بسبب الأعمال فإن غسلها أفضل وأقرب إلى الطهارة .

٢— نيته من الأكل لكي يقوى ويعبد الله عَزَّ وَجَلَّ كما ينبغي أن يُعبد ، وليكون مطيعا لأوامر الله عَزَّ وَجَلَّ فعليه أن لا يأكل إلا أن يجوع . فإن كانت نيته لأجل قوة العبادة لم تصدق نيته إلا أن يأكل ما دون الشبع لأن الشبع يمنع من العبادة ولا يقوى عليها . (٣)

١ : سنن النسائي الكبرى ، كتاب الطهارة ، باب وَضُوءِ الْجُنْبِ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكَلَ ، ج ١ ص ١٢٠ (رقم ٢٥٣) ، باب اقتصار الجنب على غسل يديه إذا أراد أن يأكل أو يشرب ، (رقم ٢٥٤) صححها الألباني ، (صحيح وضعيف سنن النسائي ، ج ١ ص ٤٠٠ ص ٤٠٢) .

٢ : ينظر : من آداب الطعام ، يحيى بن موسى الزهراني ، إمام الجامع الكبير بتبوك ، ج ١ ص ٦٠ .

٣ : ينظر ، إحياء علوم الدين ، كتاب آداب الأكل وهو الكتاب الأول من ريع العادات من كتاب إحياء العلوم ، باب فيما لا بد للمنفرد منه ، ج ٢ ص ٤ .

٣— البركة تحصل في الأكل جماعة : عَنْ وَحْشِيِّ بْنِ حَرْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ أَنَّ رَجُلًا قَالَ: (لِلنَّبِيِّ ﷺ إِنَّا نَأْكُلُ وَمَا نَشْبَعُ قَالَ : فَلَعَلَّكُمْ تَأْكُلُونَ مُفْتَرِقِينَ اجْتَمِعُوا عَلَى طَعَامِكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ يُبَارِكُ لَكُمْ فِيهِ) . (١)

فان البركة في الجماعة و عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ : (قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ) . (٢) قال ابن بطال : (الاجتماع على الطعام من أسباب البركة). (٣) التفرق يذهب البركة وفي ذلك بعد عن السنة النبوية المطهرة والتفرق أثناء الطعام من أسباب نزع البركة ، فإذا اجتمع الناس على صحن واحد زادت البركة ولو كان الطعام قليلاً . لذا ينبغي أن يكون طعام الجماعة في إناء واحد ولو كانوا عشرة أو خمسة فإن ذلك من أسباب حصول البركة والتفرق من أسباب نزع البركة. (٤)

١ : مسند الإمام أحمد بن حنبل ، حديث وحشي الحبشي عن النبي ﷺ ، ج ٣ ص ٥٠١ (١٦١٢٢) قال الأرنؤوط حديث حسن بشواهده .

٢ : صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب اكرام الضيف وفضل إيثاره ، ج ٣ ص ١٦٣٠ (رقم ٢٠٥٨) .

٣ : شرح صحيح البخاري ، لابن بطال البكري القرطبي ، دار النشر مكتبة الرشد ، السعودية الرياض ١٤٢٣ هـ .

٢٠٠٣ م ، الطبعة الثانية ، تحقيق ابو تميم ياسر بن ابراهيم ، كتاب الأطعمة ، باب جمع اللونين من الطعامين بمرة ، ج ٩ ص ٥٠٢ .

٤ : ينظر: من آداب الطعام ، ج ١ ص ١٧ .

٤- لا يأكل متكئاً : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : (لَا آكُلُ مُتَكِئًا). [متكئاً حال كوني متكئاً .
والمتكئ هو من استوى قاعداً على وطائه وتمكن من قعوده . وقيل هو المائل على أحد
شقيه والوطاء هو ما يقعد عليه] (١).

وفي جلسة الطعام يجلس ناصباً اليمنى جالساً على اليسرى أو القرفصاء ولا يجلس متكئاً
لأن النبي ﷺ (قَالَ : أَمَّا أَنَا فَلَا آكُلُ مُتَكِئًا). (٢) ونهى أن يأكل الرجل منبطحاً على بطنه
فقد ورد في الحديث : (نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يَأْكُلَ الرَّجُلُ وَهُوَ مُنْبَطِحٌ عَلَى وَجْهِهِ)
منبطح أي مفترش ملصق بالبطحاء . (٣) تدل الأحاديث السابقة على كراهة الأكل متكئاً
لأنها من أكلة الجبابرة والمتكبرين من الناس ، ولقد فُسرَّ الاتكاء بأنه التربع وفسر كذلك
بالاتكاء على الشيء وفسر أيضاً بالاتكاء على الجنب والأنواع الثلاثة من الاتكاء فأما
التربع فهو يؤدي إلى زيادة الأكل وبالتالي إلى السمنة وزيادة الوزن وكلاً من الاتكاء ، على
شيء والتربع كلاهما من جلوس المتكبرين . وأما الاتكاء على الجنب فهو مضر بالآكل لأنه
يمنع مجرى الطعام الطبيعي عن هيئته ويعوقه عن سرعة دخوله إلى المعدة ويضغط

١ : صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل متكئاً ، ج ٥ ص ٢٠٦٢ ، (رقم ٥٠٨٣) ، الشرح للمحقق .

٢ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة عن رسول الله ﷺ ، باب ما جاء في كراهية الأكل متكئاً ، ج ٤
ص ٢٧٣ (١٨٣٠) ، قال الألباني صحيح .

٣ : سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن الأكل منبطحاً ، ج ٢ ص ١١١٨ (رقم ٣٣٧٠) ، الشرح
للمحقق محمد فؤاد عبد الباقي ، قال الألباني حديث حسن .

المعدة فلا يستحکم فتحها للغذاء و تميل ولا تبقى منتصبه ولا يصل إليها الغذاء بسهولة وهذه أبدأ الجلوسات للأكل . وفسر الاتكاء بالاعتماد على الوسائد تحت الجالس وإنها من فعل الجبابة ومن يريد الإكثار من الطعام .(١) فالجلوس متكئاً منهي عنه بكل صورته . أما إتباع السنة فهي الجلوس متوركاً على ركبتيه ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى متواضعاً لربه ﷺ وأدباً بين يديه واحتراماً للطعام . ومن السنة أن يجلس كما في التشهد الأول . ومن جلوس السنة أن يجلس مقعياً . عن أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ قَالَ : (رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ مُقْعِيًّا يَأْكُلُ تَهْرًا) . [مقعياً أي جالساً على أليتيه ناصباً ساقيه] .(٢) ومعنى الإقعاء : أن ينصب قدميه ويجلس على عقبيه وإمّا جلس النبي ﷺ هذه الجلسة لئلا يستقر في الجلسة فيأكل أكلاً كثيراً فإذا كان غير مطمئن فلن يأكل كثيراً هذا هو الغالب .. فالصحيح أن الاتكاء لا يختص بصفة معينة بل كل ما ذكر فهو مكروه بما في ذلك جعل اليد اليسرى على الأرض مستنداً عليها .(٣) وإمّا كره الإقعاء في الصلاة للنهي عنه لما فيه

١ : ينظر: زاد المعاد في هدي خير العباد ، في هديه ﷺ في هيئة الجلوس للأكل ، ج ٤ ص ٢٠٢ .

٢ : صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب تواضع الآكل وصفة قعوده ، ج ٣ ص ١٦١٦ ، (٢٠٤٤) .

٣ : ينظر: من آداب الطعام ، ج ١ ص ٣٣ - ٣٥ .

من تشبهاً بالكلاب وطلب في الأكل لما فيه من الاستيفاز وعدم التقعد المشعر بأن أكله بقدر حاجة الإنسان مع ما فيه من التشبه بالأرقاء ففيه غاية التواضع. (١) و حول الأكل متكناً يقول د. غياث الأحمد أن الجلوس على المقعدة التريبع ذلك يؤدي إلى انبساط المعدة فتأخذ المعدة مجالاً أكبر مما يجعلها تتقبل الطعام بكمية أكبر. أما الإقعاء فإنه يضيق مجال المعدة يقلل قابليتها وبذلك تمتلئ بكمية أقل من الطعام ويشعر المرء بالشبع بألية انعكاسية فيقل طعامه ولا يصاب بالتخمة. (٢)

٥— انتظار الطعام حتى يذهب دخانه وتقل سخونته: عَنْ أَسْمَاءِ بِنْتِ أَبِي بَكْرٍ أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا أُتِيَتْ بِثَرِيدٍ أَمَرَتْ بِهِ فَغُطِّيَ حَتَّى يَذْهَبَ فَوْرَةُ دُخَانِهِ وَتَقُولُ إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ

١ : ينظر : دليل الفالحين لطرق رياض الصالحين ، محمد علي بن محمد علان بن إبراهيم البكري الصديقي الشافعي ، دار المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت - لبنان ، الطبعة الرابعة ، ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م ، باب كراهية الأكل متكناً، ج ٦ ص ٣٣ .

٢ : ينظر: روائع الطب الإسلامي ، العلامة الدكتور الطبيب محمد نزار الدقر ، كاتب متخصص في الطب الإسلامي ، المصدر موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة www.oaa.net ، ج ٢ ص ٢٦ .

(يَقُولُ : هُوَ أَعْظَمُ لِلْبَرَكَةِ) (١) وعدم النفخ في الطعام لما في ذلك من استكراه وقد يسبب الأمراض. (٢)

٦ — البدء بالتسمية ذكر اسم الله ﷻ على الطعام : جاء في فيض القدير: (إذ القصد تلبس جميع أجزاء الفعل بالتبرك). (٣)

وعن عُمَرَ بْنِ أَبِي سَلَمَةَ يَقُولُ كُنْتُ غُلَامًا فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ: (يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَا غُلَامُ سَمَّ اللَّهُ وَكُلَّ بِيَمِينِكَ وَكُلَّ مِمَّا يَلِيكَ فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ) (٤)

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ : (كُنَّا عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ يَوْمًا فَقَرَّبَ طَعَامًا فَلَمْ أَرِ طَعَامًا كَانَ أَعْظَمَ بَرَكَةً مِنْهُ أَوْلَّ مَا أَكَلْنَا وَلَا أَقَلَّ بَرَكَةً فِي آخِرِهِ قُلْنَا كَيْفَ هَذَا يَا رَسُولَ

١ : سنن الدارمي ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن أكل الطعام الحار ، ج ٢ ص ١٣٧ (رقم ٢٠٤٧) ، مذيلة بأحكام

حسين سليم أسد إسناده حسن .

٢ : ينظر: موقع إسلام اليوم ، بحوث ، خالد بن صالح الغيص ، الأربعاء ٥ جمادي الآخر ١٤٣٦ هـ — الموافق ٢٥

مارس ٢٠١٥ . <http://www.islamtoday.net/bohooth/artshow-٢٠١٥-٨٦-٠١-٢٠٨٠٠١.htm>

٣ : فيض القدير ، للمناوي ، ج ٥ ص ٩ .

٤ : صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب التسمية على الطعام و الأكل باليمين ، ج ٥ ص ٢٠٥٦ ، (٥٠٦١) ،

وصحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام و الشراب وأحكامها ، ج ٣ ص ١٥٩٩ ، (٢٠٢٢) .

اللَّهِ قَالَ لِأَنَا ذَكَرْنَا اسْمَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ حِينَ أَكَلْنَا ثُمَّ فَعَدَ بَعْدَ مَنْ أَكَلَ وَلَمْ يُسَمِّ فَأَكَلَ
مَعَهُ الشَّيْطَانُ). (١)

وَعَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها قَالَتْ : (كَانَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ طَعَامًا فِي سِتَّةِ نَفَرٍ مِنْ
أَصْحَابِهِ فَجَاءَ أَعْرَابِيٌّ فَأَكَلَهُ بِلُفْمَتَيْنِ فَقَالَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أَمَا أَنَّهُ لَوْ كَانَ قَالَ
بِسْمِ اللَّهِ لَكَفَاكُمْ فَإِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ فَإِنْ نَسِيَ- أَنْ يَقُولَ
بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ). (٢)

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ : (إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ فَذَكَرَ اللَّهَ عِنْدَ
دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ قَالَ الشَّيْطَانُ لَا مَبِيتَ لَكُمْ وَلَا عَشَاءَ. وَإِذَا دَخَلَ فَلَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ
دُخُولِهِ قَالَ الشَّيْطَانُ أَدْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ. وَإِذَا لَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ طَعَامِهِ قَالَ أَدْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ
وَالْعَشَاءَ).

١ : مسند الإمام أحمد بن حنبل ، حديث أبي أيوب الأنصاري ، ج ٥ ص ٤١٥ (٢٣٥٦٩) ، والشمائل المحمدية
والخصائل المصطفوية ، محمد بن عيسى بن سورة الترمذي أبو عيسى ، مؤسسة الكتب الثقافية - بيروت ، الطبعة
الأولى ، ١٤١٢ ، تحقيق سيد عباس الجليبي ، باب ما جاء في قول رسول الله قبل الطعام وبعد ما يفرغ منه ، ج ١
ص ١٥٦ ، قال الأرئووط إسناده ضعيف .

٢ : سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب التسمية عند الطعام ، ج ٢ ص ١٠٨٦ ، (رقم ٣٢٦٤) ، قال الألباني
صحيح .

[قال الشيطان معناه قال الشيطان لإخوانه وأعوانه ورفقته] . (١) إذا ترك الإنسان

ذكر الله ﷻ عند دخوله المنزل دخل معه الشيطان المنزل وأحال المنزل إلى مشاكل وقلق وבלابل وإذا لم يسم على الطعام نُزعت منه البركة فلا يشبعهم فيكون الطعام الذي يظن أنه يكفيه لا يكفيه لأن البركة نُزعت منه وأكل معه الشيطان وأعوانه فأصبح ذلك البيت مأوى للشياطين. (٢) والتسمية أول الأكل تربط المسلم بالله الرزاق المنعم وتولد فيه حالة من الطمأنينة وتذكره بأن الرزق من عند الله . ولا شك أن الذي يأكل وهو بحالة نفسية من الراحة والرضا فإن استفادته من الطعام تكون أعظم وأكبر مما لو كان قلقاً متوتراً أثناء تناوله لطعامه . فالتوتر والقلق يؤديان إلى عسر الهضم وإلى عدد من أمراض السبيل الهضمي والتي تقلل الاستفادة من الطعام المتناول . في التسمية على الطعام البركة فعندما تسمي و تأكل يكون الأكل الذي أكلته فيه البركة فتشبع بالقليل الذي بارك الله فيه فتشعر به كثيراً وهذه البركة . فان لم تسم يأكل معك الشيطان والعياذ بالله منه فيقل الطعام في عينيك فتأكل ولا تشبع لزوال البركة بعدم ذكر أسم الله على الطعام . فهذه البركة هي التي تقي الإنسان من التخمة والشبع الذي يولد السمنة . (٣)

١ : صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، ج ٣ ص ١٥٩٨ ، (٢٠١٨) الشرح

للمحقق .

٢ : ينظر : من آداب الطعام ، ج ١ ص ١٤ .

٣ : ينظر : روائع الطب الإسلامي ، ج ١ ص ٢٨ .

٧- الأكل باليمين واجب : واليمين مفضلة على أية حال (فقد كان النبي ﷺ يعجبه التيمن في تنعله وترجله وطهوره وفي شأنه كله). (١)

وفي الحديث : (أَنَّ رَجُلًا أَكَلَ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ بِشِمَالِهِ فَقَالَ : كُلْ بِيَمِينِكَ . قَالَ : لَا أَسْتَطِيعُ قَالَ : لَا اسْتَطَعْتَ . مَا مَنَعَهُ إِلَّا الْكِبَرُ . قَالَ فَمَا رَفَعَهَا إِلَى فِيهِ) . (٢)

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما (إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ) . (٣)

والأكل بثلاثة أصابع فقد جاء في الحديث : (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعَ فَإِذَا فَرَغَ لَعِقَهَا) . (٤)

يقول ابن باز: إن على المؤمن أن يتعد ويتقي من التشبه بالشياطين والكفرة لأن التشبه بالظاهر قد يؤدي به إلى التشبه في الباطن فيتخلق بأخلاقهم وهذه الأحاديث تحرم ذلك . وفي هذه من الفوائد إن على المؤمن أن يتحرى ما أحل الله ﷻ له في كل

١ : سلسلة الآداب الإسلامية ، محمد صالح المنجد ، دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية ، ورقم الجزء

هو رقم الدرس - ٢٠ درسا ، <http://www.islamweb.net> .

٢ : صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، ج ٣ ص ١٥٩٩ ، (رقم ٢٠٢١) .

٣ : صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، ج ٣ ص ١٥٩٨ ، (رقم ٢٠٢٠) .

٤ : المصدر السابق ، كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصة وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما

يصيبها ، ج ٣ ص ١٦٠٥ ، (رقم ٢٠٣٢) .

شيء حتى في تغير الشيب وفي ملابسه وفي مشيته وفي أكله وشربه وفي كل شيء
ويتحرى ما جاءت به السنة النبوية فإذا احتاج تغييراً غيرَ تغيرا إتباعا لما أحل الله ﷻ
له. (تغيرا شرعيا). (١)

وقد نُهينا عن إتباع الشيطان قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ
كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴾ . { البقرة ، الآية ٢٠٨ } ، وقال تعالى
: ﴿ وَيُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُضِلَّهُمْ ضَلَالًا بَعِيدًا ﴾ . { النساء ، الآية ٦٠ } ، وقال تعالى : ﴿
وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُبِينًا ﴾ . { النساء ، الآية ١١٩ }
هكذا يبين لنا الله ﷻ في كتابه العزيز مخاطر إتباع الشيطان أو تتبع خطواته
وذلك يؤدي بالإنسان إلى خسارة الدنيا والآخرة ، وهو عدو بني آدم جميعا هو الذي
أغوى آدم فأخرجه الله ﷻ من الجنة ، فالشيطان عدو لنا وعلينا أن نتخذه عدوا فيجب
أن لا نتشبه بأي صفة من صفاته لأنها ستؤدي بنا إلى جهنم وبئس المصير، ومن هذه
الصفات الشيطانية الأكل باليد اليسرى فالأكل بها حرام لأنها تستخدم للأعمال القذرة
كإزالة الأنجاس والاستنجاء وإلى غير ذلك من الأعمال ولهذا جاء النهي عن الأكل بها ، ولا
يجوز المصافحة بها ولا أن تعطي شيئا بها فهي للأشياء الممتهنة ، فالأكل بها رفع من

^١ : ينظر: موقع الرسمي ابن باز ، الجمعة ٤ رمضان ١٤٣٩ هـ ، شرح رياض الصالحين ، ٥١٦ من باب النهي عن

التشبه بالشيطان والكفار .

قدرها ، وهذا كما سبق القول به من الهدى النبوي يعني من إرادة الله ﷻ فمن خالف فقد إتبع الشيطان فلا يصح تبدل العمل بهما أبداً. (١)

إن اليد اليمنى نستخدمها للأمور الكريمة واليد اليسرى للأمور المستقذرة وهو من الهدى النبوي الكريم وهو من أساسيات النظافة والصحة وهذا يتلائم مع مبادئ الطب الوقائي وهذا يؤيده و يؤكد عليه الدكتور الدقر. (٢) وكان النبي ﷺ يأكل بثلاثة أصابع وهو من أشرف ما يمكن أن يكون في الأكل . فالمتكبر يأكل بأصبع واحدة والجشع والنهم يأكل بخمس وهو أيضا من الهدى النبوي. (٣)

٨ — يأكل مما يليه : لحديث عمر بن أبي سلمة السابق في الفقرة السادسة و الحديث الآخر :

١ : ينظر من آداب الطعام ، ج ١ ص ٤٥ .

٢ : ينظر : روائع الطب الإسلامي ، ج ١ ص ٢٨ .

٣ : ينظر : موسوعة الأسرة المسلمة ، علي بن نايف الشحود ، المبحث الخامس عشر ، طعامه ﷺ ج ٢٦ ص ٣٦١ .

(أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ أُتِيَ بِقِصْعَةٍ مِنْ ثَرِيدٍ . فَقَالَ : كُلُوا مِنْ جَوَانِبِهَا ، وَلَا تَأْكُلُوا مِنْ وَسْطِهَا ، فَإِنَّ الْبَرَكَاتَ تَنْزُلُ فِي وَسْطِهَا) . (١) إن مسألة الأكل مما يليه واضحة وينبغي الجمع بين الأكل مما يليه وبين إلحاق الإناء ، و إذا أكل مما يليه دون أن ينتشر يميناً وشمالاً بحيث إذا ظهر قاع الصحفة لعق ما يليه ، وليس المقصود أنه يلحق كل الإناء فهذا قد لا يتيسر وربما انبشم ولما يلحقه كله ، فإذا أكل مما يليه حتى إذا ظهر قاعها لعقه فإنه ينظفه ويأتي عليه بأصابعه فيكون مكان أكله محفوظاً عن الانتشار. (٢) وأكل المرء مما يليه فهو من الهدى النبوي إلى خلق كريم تتحلى به الجماعة المسلمة و هو من تعاليم الله ﷻ من حكمته وفوائده أنه يقلل خطر انتقال الأمراض فيما لو كان بعض الآكلين حملة لجراثيم . (٣) وعلة النهي في ذلك لأن الأكل من أماكن أيدي الناس فيه سوء أدب وقد يتقدر الأكل من هذا الفعل وهو الغالب . (٤)

١ : سنن النسائي الكبرى ، كتاب آداب الأكل، باب الأكل من جوانب الثريد ، ج ٤ ص ١٧٥ ، (رقم ٦٧٦٢) ، قال

الألباني صحيح ، (صحيح وضعيف الجامع الصغير ج ١ ص ٨٦٤ (٨٦٣١)) .

٢ : ينظر: سلسلة الآداب الإسلامية ، محمد صالح المنجد ، التفصيل في مسألة الأكل مما يليه ، ج ٩ ص ٩ .

٣ : ينظر : روائع الطب الإسلامي ، ج ١ ص ٢٨ .

٤ : ينظر: مجالس المؤمنين ، فؤاد بن عبد العزيز الشلهوب ، ج ١ ، ص ٣٧١ .

٩ — لا يذم الطعام ولا يعيبه إذا أعجبه الطعام أكل وإذا لم يعجبه ترك . عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ
 ﷺ قَالَ : (مَا عَابَ النَّبِيُّ ﷺ طَعَامًا قَطُّ إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِلَّا تَرَكَهُ) . (١) يعيب الطعام
 يعني يقول مالمح قليل المالح حامض غير ناضج ومثل ذلك . وعلة النهي لأن الطعام خلقة
 الله فلا يعاب ومن وجه آخر أن عيب الطعام يحزن صانعه الذي أعده وهياًه ، فسدَّ
 النبي ﷺ هذا الباب لكي لا يجد الحزن طريقاً إلى قلب المسلم والشريعة تأتي بمثل هذا
 دائماً . (٢) وقد يأتي الرجل إلى داره ويجد نوعاً واحداً من الطعام فلا يبدئ بالصراخ والتوعد
 والتهديد . بل عليه إن يكون له في رسول الله ﷺ أسوة حسنة ويتذكر ما يفعل النبي ﷺ
 في مثل هذه المواقف : عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ : (أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ سَأَلَ أَهْلَهُ الْأُدْمَ فَقَالُوا مَا
 عِنْدَنَا إِلَّا خَلٌّ . فَدَعَا بِهِ فَجَعَلَ يَأْكُلُ بِهِ وَيَقُولُ : نِعَمَ الْأُدْمُ الْخَلُّ نِعَمَ الْأُدْمُ الْخَلُّ) . (٣)
 أنظر كيف كان النبي ﷺ يتعامل في بيته رغم إن الخل هو ماء يوضع فيه التمر ويترك
 لمدته حتى يصبح خلاً . فلم يغيظه ذلك ولم يتذمر ومدح الخل ومدح أهله أن يكون
 عندهم طعام فإين نحن اليوم من ذلك !!

١ : صحيح البخاري ، كتاب المناقب ، باب صفة النبي ﷺ ، ج ٣ ص ١٣٠٦ ، (رقم ٣٣٧٠) ، وصحيح مسلم ، كتاب

الأشربة ، باب لا يعيب الطعام ، ج ٣ ص ١٦٣٢ ، (رقم ٢٠٦٤) .

٢ : ينظر : الآداب ، فؤاد بن عبد العزيز الشلهوب ، دار العاصمة ، المملكة العربية السعودية ، الطبعة أولى ١٤١٩ هـ

، باب النهي عن عيب الطعام واحتقاره ، ج ١ ص ١٥٤ .

٣ : صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب فضيلة الخل والتأدم به ، ج ٣ ص ١٦٢٢ ، (٢٠٥٢) .

١٠ — الكلام أثناء تناول الطعام : قال الغزالي : (أن لا يسكتوا أثناء تناول الطعام فإن ذلك من سيرة العجم بل يتكلمون بالمعروف ويتحدثون بحكايات الصالحين في الأطعمة وغيرها).^(١) مخالفة للعجم فإنها من عاداتهم والمشابهة منهي عنها . قال ابن مفلح : قال إسحاق بن إبراهيم : تعشيت مرة أنا وأبو عبد الله أحمد بن حنبل وقرابة له فجعلنا لا نتكلم أثناء الأكل وهو يأكل ويقول : الحمد لله وبسم الله ثم قال : أكل وحمد خير من أكل وصمت . ولم أجد عن أحمد ابن حنبل خلاف هذه الرواية . والظاهر أن أحمد ابن حنبل رحمه الله إتبع الأثر في ذلك فإن من طريقته وعادته تحري الاتباع^(٢) لقد استدل العلماء ببعض أحاديث النبي ﷺ مع أصحابه على الطعام لأنه كلما أكل وجه ونصح وحث على فعل الخير وحذر من فعل الشر وزجر عن فعل السيئة وهكذا دأبه ﷺ على الطعام مع أصحابه وأهل بيته فلنا فيه أسوة حسنة . ومن تلك الأدلة على الكلام أثناء الطعام إن النبي ﷺ سأل أهله الأدم فقالوا ما عندنا إلا خل فدعا به فجعل يأكل به ويقول : (نِعَمَ الأُدْمُ الخَلُّ نِعَمَ الأُدْمُ الخَلُّ) .^(٣) والشاهد : قوله : فجعل يأكل ويقول

^١ : ينظر: احياء علوم الدين ، كتاب آداب الأكل ، الباب الثاني فيما يزيد بسبب الاجتماع والمشاركة في الأكل ، ج ٢ ،

ص ٧ .

^٢ : الآداب ، فؤاد بن عبد العزيز الشلهوب ، ج ١ ص ١٦٢ .

^٣ : سبق تخريجه ، ص ١١٣ .

هنا دلالة واضحة على أن النبي ﷺ يأكل ويتكلم . وحديث الرجل يأكل بشماله : (أن رجلاً أكل عند رسول الله ﷺ بِشِمَالِهِ فَقَالَ ... الحديث) . (١) وهذا دليل واضح على حديث النبي ﷺ للرجل الذي كان يأكل معه فعلى العموم ينبغي على الآكلين أن يشغلوا وقتهم أثناء الأكل بما يعود عليهم بالنفع العظيم من اكتساب للحسنات ورفع الدرجات ومحو السيئات وذلك بالكلام الطيب النافع وذكر الصالحين . (٢) والكلام على الطعام خاصة في الذكر والعلم وهو من صفات الصالحين لأن هذا خلاف شأن النهم الأكل . (٣)

١١— تصغير اللقمة وتحسين وتجويد مضغها ولا يمد يده إلى اللقمة الأخرى ما لم يتلعها فإن ذلك عجلة في الأكل . ولا يكثر الشرب أثناء الطعام إلا إذا غص بلقمة أو صدق عطشه فقد قيل إن ذلك مستحب في الطب وإنه دباغ المعدة . (٤)

١٢— مراعاة عدم الشبع وترك الطعام وانت تشتهييه : لقوله ﷺ في الحديث الذي يرويه الترمذي : (عن مقدم بن معدي كرب قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ ... الحديث) . (٥) وهذا الحديث أصل جامع

١ : سبق تخريجه ص ١٠٩ .

٢ : ينظر: من آداب الطعام ، يحيى بن موسى الزهراني ، ج ١ ص ٥٢ - ٥٣ .

٣ : ينظر: مختصر صحيح مسلم للمنذري للشيخ العلامة سلمان بن فهد العودة ، مكتبة الرشد الرياض ١٤٢٩هـ ،

تحقيق الإدارة العلمية بمؤسسة الإسلام اليوم ، باب الشفاعة العظمى ، ج ١ ص ٥ .

٤ : ينظر : إحياء علوم الدين ، كتاب آداب الأكل ، الباب الأول فيما لا بد للمنفرد منه ، ج ٢ ص ٥ - ٦ .

٥ : سبق تخريجه في ص ٣٧ .

لأصول الطب كلها وقد روي أن ابن أبي ماسويه الطبيب عندما قرأ هذا الحديث في كتاب أبي خيثمة قال : لو استعمل الناس هذه الكلمات لسلموا من الأمراض والأسقام ولتعطلت المارشائيات ودكاكين الصيدالة.(^١) ولأن البعض من الناس إذا جلس على السفرة تربع وتهيأ للأكل نسي كل ما جاء في السنة النبوية فأكل بما يكفي إثنين أو ثلاثة ثم تناقل عن العبادة وعن الحركة حتى يعظم بطنه ويزداد وزنه. ولهذا أوصى النبي ﷺ ما جاء في الحديث السابق.(^٢)

١٣ — يلعق أصابعه ثم يمسح بالمنديل ثم يغسلها ويلتقط فتات الطعام . ويتخلل وأن لا يبتلع كل ما يخرج من بين أسنانه بالخلال إلا ما يجمع من أصول أسنانه بلسانه أما المخرج بالخلال فيرميه ولا يبتلعه وليتمضمض بعد الخلال . (^٣) و تنظيف اليدين من بقايا الطعام خصوصاً إذا أراد أن ينام كما عن أبي هريرة : (عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ : إِذَا نَامَ أَحَدُكُمْ وَفِي يَدِهِ رِيحٌ غَمَرٍ فَلَمْ يَغْسِلْ يَدَهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يُلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ).(^٤)

^١ : ينظر: مفاتيح تدبر القرآن والنجاح في الحياة ، خالد بن عبد الكريم اللاحم ، الرياض ، الطبعة الأولى ، ١٤٢٥ هـ -

٢٠٠٤ م ، ج ١ ص ٥٩ .

^٢ : ينظر: من آداب الطعام ، ج ١ ص ٨٨ ، ٨٩ .

^٣ : ينظر : إحياء علوم الدين ، كتاب آداب الأكل ، الباب الأول فيما لا بد للمنفرد منه ، ج ٢ ص ٤ ، ٦ .

^٤ : سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب من بات وفي يده ريح غمر ، ج ٢ ص ١٠٩٦ (٣٢٩٧) ، قال الألباني

صحيح .

١٤ — حمد الله ﷻ وشكره على رزقه : من السنة أن نحمد الله ونشكره بعد كل طعام لما جاء عن النبي ﷺ في البخاري : عَنْ أَبِي أُمَامَةَ (أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مُودَعٍ وَلَا مُسْتَعْنَى عَنْهُ رَبَّنَا) . [مائدته بقية طعامه أو هي نفس الطعام أو هي إناؤه . طيبا خالصا . مباركا فيه كثير البركة . غير مكفي أي ما أكلناه ليس كافيا عما بعده بل نعمك مستمرة علينا غير منقطعة طول أعمارنا . ولا مودع من الوداع أي ليس آخر طعامنا] . وفي رواية أخرى : عَنْ أَبِي أُمَامَةَ (أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا فَرَعَ مِنْ طَعَامِهِ وَقَالَ مَرَّةً إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَانَا وَأَرْوَانَا غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مَكْفُورٍ وَقَالَ مَرَّةً الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبُّنَا غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مُودَعٍ وَلَا مُسْتَعْنَى رَبَّنَا) [كفانا من الكفاية وهي أعم من الشبع والري . أروانا من الري . وهو أخذ الكفاية من الماء . ولا مكفور غير مجحود فضله ولا تنكر نعمته] . (١)

و رواية أخرى : عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ : (قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَنْ أَكَلَ طَعَامًا فَقَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ) . (٢)

١ : صحيح البخاري : كتاب الأطعمة ، باب ما يقال اذا فرغ من الطعام ، ج ٥ ص ٢٠٧٨ ، (٥١٤٢ ، ٥١٤٣) ، الشرح للمحقق د. مصطفى ديب .
 ٢ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب الدعوات عن رسول ، باب ما يقول إذا فرغ من الطعام ، ج ٥ ص ٥٠٨ (٣٤٥٨) ، قال الألباني حديث حسن .

١٥— لا نوم بعد أكل : قال ابن القيم : (يُصَلَّى عَقِيْبَهُ لِيَسْتَقَرَّ الْغِذَاءُ بِقَعْرِ الْمَعِدَّةِ ، فَيَسْهَلُ هَضْمُهُ ، وَيَجُودَ بِذَلِكَ) .^١ يستحب عدم النوم بعد الأكل و الشبع فيجمع بين غفلة الشبع و غفلة الذكر و التعبد فيعتاد الفتور و يقسو قلبه ولكن ليصل أو يذكر الله ﷻ فإنه أقرب إلى الشكر، فقد كان الثوري رحمه الله ، إذا شبع ليلة أحيهاها بذكر الله ﷻ والصلاة . و يذكر في كتب الطب الوقائي أن النوم يجلب البطء في النشاط و الحيوية في البدن وكذلك البطء في الهضم . كذلك من الملاحظ أن معظم حالات الذبحة الصدرية تحصل بعد وجبة ثقيلة من الطعام والنوم بعدها مباشرة . فيجب ترك مدة تقرب من ساعة بين انتهاء الطعام وبين النوم الطويل لتكون المعدة قد انتهت تقريباً من هضم الطعام . وهذه دعوة لعدم الإكثار من الطعام عند العشاء فإن العشاء الثقيل يضر جدا قبل النوم . وينصح الأطباء في الوقت الحاضر بعدم النوم قبل مضي ساعتين على العشاء . (٢) و أنه ﷺ كان ينهى عن النوم على الأكل و أنه يُقْسَى الْقَلْبَ ولهذا تجد من وصايا الأطباء إنه من أراد أن يحفظ صحته عليه أن يمشى بعد العشاء خُطواتٍ ولو مائة خطوة ولا ينام عَقِبَ الْأَكْلِ فَإِنَّهُ مُضِرٌّ جَدًّا وَقَالَ مُسْلِمُوهُمْ : أَوْ يُصَلَّى عَقِيْبَهُ لِيَسْتَقَرَّ الْغِذَاءُ بِقَعْرِ الْمَعِدَّةِ فَيَسْهَلُ هَضْمُهُ وَيَجُودَ بِذَلِكَ . (٣)

١ : الطب النبوي ، في هديه صلى الله عليه وسلم في هيئة الجلوس للأكل ، ج ١ ص ١٨١ .

٢ : ينظر روائع الطب الإسلامي ، ج ١ ص ٤١ .

٣ : ينظر : الطب النبوي ، فصل في هديه ﷺ ، ج ٥٢ ص ٤ .

هذه آداب وسنن عن النبي ﷺ يجب على كل مسلم الالتزام بها والعمل بها من أجل الحفاظ على حيوية المسلم ونشاطه وحمایته من الخمول والفتور والتخمة التي تفضي إلى السمنة التي تفضي على عبادة المسلم وعلى صحة الإنسان . فان هذه السنن قد أثبتت علميا بأنها صحيحة وتحمي الإنسان من الأمراض التي يتعرض لها الإنسان وفي هذا شواهد كثيرة ولو أننا راجعنا حديث النبي ﷺ الذي يُعتبر قاعدة في الطب حديث المقدم (ما ملأ آدمي ... وثلاث لنفسه). فان الحديث موجه إلى جميع الناس حيث قال ﷺ : (آدمي (ولم يقل (مسلم) . الذي جاء رحمه للعالمين ﷺ .

المطلب الثاني : التوازن في أنواع الطعام والاعتناء بما دلت السنة على فضله
نقصد بالتوازن في الطعام . كيف إن النبي ﷺ كان يعادل (يوازن) بين الطعام مثل (حار و بارد ...) . والاعتناء بالأطعمة . التي كان يختارها النبي ﷺ وكان يكثر منها مثل (التمر) ، والتي فيها الفائدة التي تقيم صلب المسلم . ولا تجعله كسولاً متخوماً فقد كان اختيار النبي ﷺ لها ليس عن محض صدفة بل كان عن علم فهو نبي هذه الأمة لا يفعل ولا يختار إلا الخير ولأفضل ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَىٰ ﴾ {النجم ، الآية ٣ ، ٤ ، ٥} . وكان يوصي بها صحابته وأهله وكل ذلك أيده الطب الحديث . فقد جاء في السنة النبوية المطهرة . ومن الاعتدال في الطعام :

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ : (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالرُّطْبِ فَيَقُولُ : نَكْسِرُ حَرًّا هَذَا يَبْرُدُ هَذَا وَبَرْدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا). (١) وفي شرح الحديث : فيه إثبات للطب والعلاج ومقابلة الشيء الضار بالشيء المضاد له في طبعه على مذهب الطب والعلاج انتهى. (٢)

وجاء في البطيخ أحاديث كثيرة لا يصح منها شيء غير هذا الحديث الواحد والمراد به البطيخ الأخضر، وهو بارد رطب وفيه جلاء ، وهو أسرع انحدارا عن المعدة من القثاء والخيار وهو سريع الاستحالة إلى أي خلط كان صادفه في المعدة ، وإذا كان آكله محروراً انتفع به جداً وإن كان مبروداً دفع ضرره بقليل من الزنجبيل ونحوه ، ويجب أكله قبل الطعام ويتبع به وإلا غثى وقياً. ويقول بعض الأطباء : إنه قبل الطعام لأنه يغسل البطن غسلاً ويخلصه من الداء أصلاً. (٣) ومن الاعتدال عن

١ : سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب في الجمع بين لونين في الأكل ، ج ٢ ص ٣٩٠ (٣٨٣٦) ، قال الألباني حسن .

٢ : ينظر : تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي ، كتاب الاطعمة ، باب ما جاء في أكل القثاء بالرطب ، ج ٥ ص ٤٦٨ .

٣ : ينظر : الطب النبوي ، ج ١ ص ٢٢٢ - ٢٢٣ .

عَبْدُ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرِ بْنِ أَبِي طَالِبٍ رضي الله عنه قَالَ : (رَأَيْتُ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالقِثَاءِ). [الرطب ثم النخل إذا أدرك ونضج قبل أن يصير تمرا . القثاء قيل هو الخيار وقيل نوع خاص يشبهه] . (١) والرُّطَبُ: إنه يقوي المعدة الباردة ويوافقها لكنه سريع التعفن يعطش ويعكر الدم ومصدع مولد للسدد موجه للمثانة ومضر للأسنان ، و القثاء بارد رطب يسكن العطش منعش للقوى مطفى لحرارة المعدة الملتهبة وإذا جف بزره ودق و استحلب بالماء وشرب سكن العطش ، و مدر للبول ينفع من وجع المثانة وإذا دق ونخل وذلك به الأسنان جلاها . وله منافع أخرى . فهذا حار وهذا بارد فهذا إصلاح لهذا وذاها لأكثر ضرره وفي هذا أصل للعلاج وهو أصل في حفظ الصحة والطب يستفاد من هذا . وهو عوناً على صحة البدن . (٢) وفي هذا إعجاز حيث نجد أن عمل النبي صلى الله عليه وسلم في طعامه وتوازنه متوافقاً تماماً اليوم مع مبدأ علم الصحة . (٣) ذلك بعض ما كان من النبي صلى الله عليه وسلم من أجل أن يأكل المسلم الطعام ولا يؤذيه فيكون مضراً عليه . بل وازن وعادل ليكون الطعام مفيداً ولا يتخمر ويقوم صلب المسلم ويكون له عون يتقوى به لطاعة الله وعبادته . ومن الاعتناء بنوع الطعام : ما جاء في السنة النبوية عن التمر عن النبي صلى الله عليه وسلم :

١ : صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب جمع اللونين أو الطعامين بمرّة ، ج ٥ ص ٢٠٧٦ (٥١٣٤) ، و صحيح

مسلم ، كتاب الأشربة ، باب أكل القثاء بالرطب ، ج ٣ ص ١٦١٦ ، (٢٠٤٣) الشرح لمحقق البخاري .

٢ : ينظر : زاد المعاد في هدي خير العباد ، فصل في هديه في علاج الحمى ، ج ٤ ص ٢٥ .

٣ : ينظر: روائع الطب الإسلامي ، ج ١ ص ١٣ .

(مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ مَرَّاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّْ وَلَا سِحْرٌ) . وأيضا : عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً أَوْ إِنَّهَا تَزِيأُ أَوَّلَ الْبُكْرَةِ) . [

العالية : العالية ما كان من الحوائط والقرى والعمارات من جهة المدينة العليا مما يلي نجد ، والسافلة من الجهة الأخرى مما يلي تهامة ، والعجوة نوع جيد من التمر أَوَّلَ الْبُكْرَةِ بنصب أول على الظرف وهو بمعنى الرواية الأخرى من تصبح قال الإمام النووي رحمته الله عنه ، وفي هذه الأحاديث فضيلة تمر المدينة وعجوتها وفضيلة التصبح بسبع تمرات منه وتخصيص عجوة المدينة دون غيرها وعدد السبع من الأمور التي علمها الشارع ولا نعلم نحن حكمتها فيجب الإيمان بها واعتقاد فضلها والحكمة فيها وهذا كأعداد الصلوات ونصب الزكاة وغيرها] . (١) وذكر الدكتور عبد الدائم الكحيل عن التمر ، يعتبر التمر موسوعة غذائية متكاملة سخرها الله عز وجل لنا . ولذلك سوف نرى الفوائد العظيمة لتناول حبات من التمر كل يوم وخصوصاً في شهر رمضان المبارك الذي نسأل الله عز وجل أن يتقبل منا جميعاً صيامه ويعتقنا من النار. وإليكم بعض الأمراض التي يعالجها التمر : التمر علاج للتسمم و يعالج الاضطرابات المعوية و يعالج الاضطرابات الجنسية و يرفع مستوى الطاقة و يعالج الاضطرابات النفسية و يعالج اضطرابات الكبد و يعالج الاضطرابات التنفسية و قد يعالج السرطان و يسهل الولادة و غذاء للمولود الجديد و يعالج تسوس الأسنان ، وتذكر أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر على التمر ولذلك يؤكد علماء الغرب اليوم ، أن

١ : صحيح مسلم : كتاب الأشربة ، باب فضل تمر المدينة ، ج٣ ص٦١٨ و١٦١٩ (٢٠٤٧) (٢٠٤٨) الشرح

للمحقق .

الصوم الفعال يجب أن يكون على الماء والمواد السكرية الطبيعية والسكر الموجود في التمر هو من أفضل السكريات في الطبيعة . وهكذا يكون الرسول الكريم ﷺ علمنا أصول الصوم الفعال بتناول التمر والماء قبل أن يكتشفه الغرب بقرون طويلة ! وأكثر ما يهمننا في التمر ما ذكر إن التمر علاج في تخفيف الوزن يقول : (التمر يعالج الوزن الزائد) إن احتواء التمر على تشكيلة واسعة من العناصر الغذائية يجعله غذاء مقاوماً للجوع ! وإذا علمنا بأن السبب الرئيسي للسمنة هو الإحساس بشكل دائم بالجوع والشهية للطعام وبالتالي استهلاك كميات أكبر من الشحوم والسكريات أثناء الأكل فإن العلاج : بتناول بضع حبات تمر عند الإحساس بالجوع سيساعد على الإحساس بالامتلاء والشبع. هذه الحبات سوف تمدّ الجسم بالسكر الضروري للجسم وتقوم بتنظيم حركة الأمعاء يؤدي إلى التخفيف بنسبة كبيرة من الإحساس بالجوع . والنتيجة تكون التخفيف من استهلاك الطعام . وهنا يتجلى الهدى النبوي الشريف عندما قال ﷺ : (لَا يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتِ عِنْدَهُمُ التَّمْرُ) .(١)

وهنا نستدل و نستنبط علاجاً للسمنة الزائدة بواسطة التمر. و يعتبر التمر من أكثر المواد غذاءً و يسميه البعض خبز الصحراء ويحتوي أكثر من ثلثيه على سكريات طبيعية . (٢)

١ : صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب في إدخال التمر ونحوه من الأقوات للعيال ، ج ٣ ص ١٦١٨ ، (٢٠٤٦)

الشرح للمحقق .

٢ : ينظر : موسوعة الكحيل للإعجاز العلمي ، (عالج نفسك بالتمر)، بقلم عبد الدائم الكحيل ،

. www.kaheelv.com/ar

ومن الاعتناء النبوي بنوع الطعام : ما جاء في مسلم أن النبي ﷺ قال : (نِعْمَ الأُدْمُ الخَلُّ نِعْمَ الأُدْمُ الخَلُّ) . [نعم الأدم أو الإدام الخل قال أهل اللغة الإدام ما يؤتدم به يقال أدم الخبز يأدمه وجمع الإدام أدم كإهاب وأهب وكتاب وكتب والأدم كالإدام ما يؤتدم به] . (١)

في معنى الحديث مدح التقليل و الاقتصار في المآكل وجمع النفس ومنعها عن ملاذ الأطعمة تقديره ائتدموا بالخل وما في معناه مما تخف مؤنته ولا يعز وجوده ولا تتأنقوا ولا تجتهدوا في الشهوات فإنها مفسدة للدين مسقمة للبدن . (٢) ويقول الدكتور سيريل سكوت و موريس هانس عن فوائد الخل وخل التفاح : (إنه يمنع الإسهال و ينشط عملية الهضم و يمنع تنخر الأسنان و يقتل الطفيليات في الأمعاء و يمكن استعماله لتحسين الهضم عند أولئك الذين لديهم نقص في حمض المعدة و يقول إنه ليس دواء لكل داء إلا أنه ينشط العمليات الحيوية في الجسم و يمكن أن يفيد في الوقاية من السمنة) . (٣) قال ابن القيم : الخل هو مركب من الحرارة ، والبرودة تغلب عليه ، يلطف الطبيعة ، و خل التمر ينفع المعدة الصلبة ، ويقمع الصفراء ، و يبعد ضرر الأدوية القتالة و يحلل اللبن

١ : سبق تخريجه في ص ١١٣ ، الشرح لمحقق صحيح مسلم ، محمد فؤاد عبد الباقي .

٢ : ينظر : ترجمة الشيخ محمد الشوكاني ، صديق بن حسن القنوجي ، في أبجد العلوم للعلامة القنوجي ، (١١٧٣ -

١٢٥٠ هـ ، ١٧٦٠ - ١٨٣٤ م) ، باب من حلف لا يأكل إدامًا بماذا يحنث ، ج ٣٦ ص ٤٥٠ .

٣ : الإعجاز العلمي في السنة النبوية ، د. صالح بن احمد رضا ، مكتبة العبيكان ١٤٢١ هـ ٢٠٠١ م ، الرياض العليا

طريق الملك فهد ، المجلد الأول ص ٣٠٦ .

والدم إذا جمدا في الجوف وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويمنع العطش ويمنع الورم حيث يريد أن يحدث ويساعد على الهضم ويضاد البلغم ويلطف الأغذية الغليظة ويرق الدم وإذا تَمَضْمَضَ به مسخنا نفع في وجع الأسنان وقوى اللثة ينفع من لدغ الحشرات إذا طلي به والنملة والأورام الحارة وحرق النار ومن الحكمة وهو مشهٍ للأكل ، مطيب للمعدة ، ينفع للشباب ، وفي الصيف لسكان البلاد الحارة.(^١) وأيضا من الاعتناء النبوي بنوع الطعام : قوله ﷺ (كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ).(^٢) ويعتبر زيت الزيتون مفيداً جداً في علاج الإنسان وكما يذكر الدكتور حسان شمسي باشا إن الطب في العالم لم يكن يهتم بزيت الزيتون إلى منتصف الثمانينات من القرن الماضي ، ثم أظهر الدكتور غرندي بعد دراسته إن زيت الزيتون يخفض كرسترول الدم . ثم توالى الدراسات وتم الاكتشافات المتتالية لهذه الشجرة المباركة والتي أوصى بها النبي ﷺ بالاعتناء بها في الأكل والدهن قبل أربعة عشر قرناً.(^٣)

^١ : الطب النبوي ، ج ١ ص ٢٣٣ .

^٢ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب الأَطْعَمَة عن رسول الله ﷺ ، باب أكل الزيت ، ج ٤ ص ٢٨٥ (١٨٥١) ، قال الألباني صحيح .

^٣ : ينظر موقع الدكتور حسان شمسي باشا ، أ.د. حسان شمسي باشا ، المملكة العربية السعودية. معجزة زيت الزيتون ، <http://www.drchamsipasha.com/ar/articles> .

وأيضاً من الاعتناء النبوي بنوع الطعام : قول سيدنا محمد ﷺ : (أكرموا الخُبْزَ) . (١) إن النبي ﷺ لم يأكل الخبز من الدقيق الأبيض لما له من مضار على الإنسان . و يقول د. الكيلاني : لم يأكل رسول الله ﷺ الخبز الأبيض ذو الدقيق المنخول وأراد الأسمر المصنوع من الدقيق الكامل غير المنخول حدث هذا منذ أربعة عشر قرناً . وأكتشف الطب الحديث اليوم أهمية النخالة وفائدة إضافتها إلى الخبز في منع حدوث سرطان القولون الذي كثرت حوادثه والإصابة به في المجتمعات المتحضرة التي تأكل الخبز الأبيض وأصبحت النخالة تباع اليوم كعلاج لمنع حدوث الإمساك المزمن والحماية من سرطان القولون . كما صار الخبز الأسمر مرغوباً به عند من يهتم بالصحة ، هذا والاقتصار على الخبز الأبيض فقط قد يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة . (٢)

لا يخفى على القارئ الكريم الحملات العالمية في عصرنا على منع الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض وكانت آخر دولة منعت استخدام الدقيق الأبيض في الخبز هي تركيا . كما هو الحال في دول أوروبا . لقد كانت هذه أمثلة اخترتها من السنة المطهرة في توازن الطعام ومعرفة الطعام المفيد الذي يقيم الصلب ولا يؤدي إلى ضرر ويقي الإنسان من السمنة . لأن كل ما فعله النبي ﷺ هو خير وكان هديه هو خير الهدى .

١ : المستدرك على الصحيحين ، كتاب الأطعمة ، ج ٤ ص ١٣٦ ، (٧١٤٥) تعليقات الذهبي في التلخيص صحيح

٢ : ينظر روائع الطب الإسلامي ، ج ١ ص ٣٩ - ٤٠ .

المطلب الثالث : الصبر على الجوع ومجاهدة النفس

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ

اللَّهَ كَثِيرًا﴾ {الأحزاب ، الآية ٢١} . فقد جاء في السنة النبوية عن النبي الكريم ﷺ كيف كان يتصبر على الجوع ويجاهد نفسه ويتحمل .

وقد ذَكَرَ عُمَرُ مَا أَصَابَ النَّاسَ مِنَ الدُّنْيَا فَقَالَ : (لَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَظُلُّ الْيَوْمَ يَلْتَوِي مَا يَجِدُ دَقْلًا يَمْلَأُ بِهِ بَطْنَهُ) . (١)

عَنْ جَابِرٍ قَالَ : (مَكَثَ النَّبِيُّ ﷺ وَأَصْحَابُهُ وَهُمْ يَحْفِرُونَ الْخَنْدَقَ ثَلَاثًا لَمْ يَذُوقُوا طَعَامًا فَقَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ هَاهُنَا كُدْيَةٌ مِنَ الْجَبَلِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ رُشُّهَا بِالْمَاءِ فَرُشُّهَا ثُمَّ جَاءَ النَّبِيُّ ﷺ فَأَخَذَ الْمِعْوَلَ أَوْ الْمِسْحَةَ ثُمَّ قَالَ بِسْمِ اللَّهِ فَضْرَبَ ثَلَاثًا فَصَارَتْ كَثِيبًا يَهَالُ قَالَ جَابِرٌ فَحَانَتْ مِنِّي التَّنْفَاتَةُ فَإِذَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قَدْ شَدَّ عَلَى بَطْنِهِ حَجْرًا) . (٢) وفي شرح الحديث : (ربط النبي ﷺ على بطنه حجرا من الجوع وفائدة ربط الحجر على البطن أنها تضر من الجوع فيخشى على انحناء الصلب بواسطة ذلك فإذا وضع فوقها الحجر وشد عليها العصابة استقام الظهر) . (٣)

١ : صحيح مسلم ، كتاب الزهد والرفائق ، ج ٤ ص ٢٢٨٥ ، (رقم ٢٩٧٨) .

٢ : مسند الإمام أحمد بن حنبل ، مسند جابر بن عبد الله ﷺ ، ج ٣ ص ٣٠٠ ، (رقم ١٤٢٤٩) ، قال الأرنؤوط صحيح

٣ : فتح الباري ، كتاب المغازي ، باب غزوة الخندق وهي الأحزاب ، ج ٧ ص ٣٩٦ .

و عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : (خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ذَاتَ يَوْمٍ أَوْ لَيْلَةٍ فَإِذَا هُوَ بِأَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ فَقَالَ : مَا أَخْرَجَكُمَا مِنْ بُيُوتِكُمَا هَذِهِ السَّاعَةَ. قَالَ : الْجُوعُ يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ : وَأَنَا وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لِأَخْرَجَنِي الَّذِي أَخْرَجَكُمَا قَوْمُوا).

وعن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ يَقُولُ : (جِئْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا فَوَجَدْتُهُ جَالِسًا مَعَ أَصْحَابِهِ يُحَدِّثُهُمْ وَقَدْ عَصَبَ بَطْنُهُ بِعِصَابَةٍ عَلَى حَجَرٍ. فَقُلْتُ : لِبَعْضِ أَصْحَابِهِ لِمَ عَصَبَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بَطْنُهُ فَقَالُوا مِنَ الْجُوعِ. فَذَهَبْتُ إِلَى أَبِي طَلْحَةَ وَهُوَ زَوْجُ أُمِّ سَلِيمٍ بِنْتِ مِلْحَانَ فَقُلْتُ : يَا أَبَتَاهُ قَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ عَصَبَ بَطْنُهُ بِعِصَابَةٍ فَسَأَلْتُ بَعْضَ أَصْحَابِهِ فَقَالُوا مِنَ الْجُوعِ). [عصب بطنه على حجر يقال عصب وعصب بالتخفيف والتشديد وهي كناية عن شدة الحال وقيل حقيقة وهي عادتهم بالحجاز لأن برد الحجر يصل إلى باطن الأحشاء فتبرد حرارة الجوع]. (١)

عَنْ مُحَمَّدٍ قَالَ : (كُنَّا عِنْدَ أَبِي هُرَيْرَةَ وَعَلَيْهِ ثَوْبَانِ مُمَشَّقَانِ مِنْ كَتَّانٍ فَتَمَخَّطَ فَقَالَ بَخُ بَخُ أَبُو هُرَيْرَةَ يَتَمَخَّطُ فِي الْكَتَّانِ لَقَدْ رَأَيْتَنِي وَإِنِّي لِأَخِرُ فِيمَا بَيْنَ مَنْبَرِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِلَى حُجْرَةِ عَائِشَةَ مَعْشِيًا عَلَيَّ فَيَجِيءُ الْجَائِي فَيَضَعُ رِجْلَهُ عَلَى عُنُقِي وَيُرَى أَيَّ مَجْنُونٍ وَمَا بِي مِنْ جُنُونٍ مَا بِي إِلَّا الْجُوعُ). [ممشقان (مصبوغان بالمشق وهو الطين الأحمر .

١ : صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب جواز استتباعه غيره إلى دار من يثق برضاه بذلك ويتحققه تحققًا تامًا

واستحباب الاجتماع على الطعام ، ج ٣ ص ١٦٠٩ ، (رقم ٢٠٣٨) ، ص ١٦١٢ ، (٢٠٤٠) ، الشرح للمحقق .

(كتان) نبات تتخذ من أليافه المنسوجة الثياب . (بخ بخ) كلمة تقال عند الرضا والإعجاب (لآخر) لأسقط . (فيضع رجله) خشية أن أصيب أحدا بأذى على ظنه [.
(١)

عَنْ فَضَالَةَ بْنِ عُبَيْدٍ : (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا صَلَّى بِالنَّاسِ يَخْرُ رِجَالٌ مِنْ قَامَتِهِمْ فِي الصَّلَاةِ مِنَ الْخِصَاةِ وَهُمْ أَصْحَابُ الصُّفَّةِ حَتَّى يَقُولَ الْأَعْرَابُ هَؤُلَاءِ مَجَانِينُ أَوْ مَجَانُونَ فَإِذَا صَلَّى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ انْصَرَفَ إِلَيْهِمْ فَقَالَ لَوْ تَعَلَّمُونَ مَا لَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ لِأَحَبَبْتُمْ أَنْ تَزْدَادُوا فَاقَةً وَحَاجَةً قَالَ فَضَالَةُ وَأَنَا يَوْمَئِذٍ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ) . (٢)

((لو تعلمون من الدنيا ما أعلم لاستراحت أنفسكم منها): فإن الرسل إنما بعثوا بالدعوة إلى النعيم المقيم والمملك الكبير والإعلام بحقارة الدنيا وسرعة زوالها فمن أجابهم إلى ما دعوا إليه استراحت نفسه بالزهد فيها فكان عيشه فيها أطيب من عيش الملوك إذ الزهد فيها ملك حاضر والشيطان يحسد المؤمن عليه أعظم حسد فيحرص كل الحرص على أن لا يصل إليه) . (٣)

١ : صحيح البخاري ، كتاب الإعتصام بالكتاب والسنة ، باب ما ذكر النبي ﷺ وحض على اتفاق أهل ج ٦ ص ٢٦٧٠ (٦٨٩٣) ، الشرح للمحقق .
٢ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب الزهد ، باب ما جاء في معيشة أصحاب النبي ﷺ ج ٤ ص ٥٨٣ (٢٣٦٨) ، قال الألباني صحيح .

٣ : فيض القدير ، ج ٢ ص ٢٧٨ .

المبحث الثالث علاج السمنة في السنة النبوية

المطلب الأول : علاج السمنة بالصيام

المطلب الثاني : علاج السمنة بالمواظبة على السنن والنوافل وقيام الليل

المطلب الثالث : علاج السمنة بالرياضة (المشي _ الركض أو العدو _ السباحة
_ المصارعة _ الفروسية و ركوب الخيل _ ٠٠٠)

المبحث الثالث

علاج السمنة في السنة النبوية

المطلب الأول : علاج السمنة بالصيام

إذا غفل المسلم عن الوقاية من السمنة فأصبح سميئاً فعليه بعد العودة إلى إتباع طرق الوقاية أن يقوم باتباع طرق العلاج من السنة النبوية . ولا ننسى النية لكي يثاب على العمل ويبارك الله ﷻ له فيه . أقصد بعلاج السمنة من السنة النبوية . إتباع الطرق التي جاءت في السنة النبوية لتقليل الوزن كالصيام . ونقصد بالصيام : الصيام الاسلامي الذي ورد في القران . وعرفناه من سنة رسول الله ﷺ . وليس كما هو معروف اليوم (بصيام الرجيم) . والذي هو الصيام عن الطعام فقط ولمدة أقصاها أربعين يوماً . لقد اشتهر هذا الصيام في الآونة الأخيرة عند أصحاب الأوزان الثقيلة . أخي المسلم العزيز إن كانت السمنة التي تريد علاجها تُعيقك عن العبادة وتؤثر عليك في حياتك . وتسبب لك الأمراض فعليك أولاً : أن تكون نيتك في كل عمل تقوم به هو لوجه الله ﷻ . ولكي يبارك الله ﷻ لك في هذا العمل ويقبله ، فإن أحد شروط قبول الأعمال أن تكون خالصة لله ﷻ . فإذا أخلصت النية في عملك وكان خالصاً لله ﷻ فعليك أن تتبع أثر نبيك ﷺ وهو الشرط الثاني في قبول الله ﷻ للأعمال . وعلى هذا يكون على المسلم إتباع سنة رسوله ﷺ في كل الامور التي يواجهها . وفي ما يخص موضوعنا علاج السمنة بالصوم فإن الإسلام دين اليسر ستجد فيه من أنواع الصيام ما ينجيك إلى بر الأمان لا محالة وسنرى كيف كان يصوم سيدنا وحبينا محمد ﷺ .

وفي فضل الصيام جاء عن النبي ﷺ قال : عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ (عَنْ النَّبِيِّ ﷺ) قَالَ
كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَلِخُلُوفٍ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ
مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ .

[له أي قد يناله بسببه ثناء من الناس ، لأنه فعلٌ ظاهرٌ ، بخلاف الصوم فإنه تركٌ خفيٌّ
(١) .]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : (كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا إِلَى
سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ يَدْعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ
مِنْ أَجْلِي ، لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ : فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ . وَلِخُلُوفٍ فِيهِ أَطْيَبُ
عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ) . (٢) ليس معنى الصوم ان تتوقف عن الطعام ثم عند الإفطار
تأكل أضعاف ما فقدت هذا بالتأكيد ليس بالصوم المفيد . بل الصوم الذي ينفع هو الذي
يلازمه عند الإفطار عدم الشبع ولاكتفاء بالقليل عند الإفطار . (٣) وللمسلم أن يصوم
في غير رمضان وكما جاء في السنة عن صوم النبي ﷺ في غير رمضان ويكون له ذلك الصيام
عوناً في تخفيف الوزن ومكافحة السممة وكما جاء عن صوم النبي ﷺ في الأيام الأخرى
غير رمضان . و عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ شَقِيقٍ قَالَ :

١ : صحيح البخاري ، كتاب اللباس ، باب ما يذكر في المسك ، ج ٥ ص ٢٢١٥ ، (رقم ٥٥٨٣) ، الشرح للمحقق .

٢ : صحيح مسلم ، كتاب الصيام ، باب فضل الصيام ، ج ٢ ص ٨٠٦ ، (رقم ١١٥١) .

٣ : ينظر : مفاتيح تدبر القرآن والنجاح في الحياة ، ج ١ ص ٦٠ .

(قُلْتُ لِعَائِشَةَ   هَلْ كَانَ النَّبِيُّ   يَصُومُ شَهْرًا مَعْلُومًا سِوَى رَمَضَانَ قَالَتْ
وَاللَّهِ إِن صَامَ شَهْرًا مَعْلُومًا سِوَى رَمَضَانَ حَتَّى مَضَى لَوَجْهِهِ وَلَا أَفْطَرَهُ حَتَّى يُصِيبَ مِنْهُ
.)

[(حتى مضى لوجهه) كناية عن الموت أي إلى أن مات (حتى يصيب منه) أي
حتى يصوم منه] . (١) وكذلك للمسلم الذي لديه القدرة والذي يجد إن الصوم في أيام
معدودة من الشهر غير كافية لمساعدته في مكافحته للسمنة وتقليل وزنه فله أن يصوم
يوماً ويفطر يومين أو يصوم يوماً ويفطر يوماً كما كان فعل بعض الصحابة وأقرّ النبي  
ذلك : كما جاء (أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرٍو قَالَ : أَخْبَرَ رَسُولُ اللَّهِ   أَنِّي أَقُولُ وَاللَّهِ لَأَصُومَنَّ
النَّهَارَ وَلَأَقُومَنَّ اللَّيْلَ مَا عِشْتُ فَقُلْتُ : لَهُ قَدْ قُلْتُهُ بِأَبِي أَنْتَ وَأُمِّي . قَالَ : فَإِنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ
ذَلِكَ فَصُمْ وَأَفِطِرْ وَقُمْ وَنَمْ وَصُمْ مِنْ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَإِنَّ الْحَسَنَةَ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا وَذَلِكَ
مِثْلُ صِيَامِ الدَّهْرِ . قُلْتُ : إِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ . قَالَ : فَصُمْ يَوْمًا وَأَفِطِرْ يَوْمَيْنِ . قُلْتُ
: إِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ . قَالَ : فَصُمْ يَوْمًا وَأَفِطِرْ يَوْمًا فَذَلِكَ صِيَامُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ
وَهُوَ أَفْضَلُ الصِّيَامِ . فَقُلْتُ إِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ . فَقَالَ : النَّبِيُّ   لَا أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ
.) قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو   : لِأَنَّ أَكُونَ قَبِلْتُ الثَّلَاثَةَ الْيَّامِ الَّتِي قَالَ رَسُولُ اللَّهِ  
أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَهْلِي وَمَالِي) . [قال عبدالله بن عمرو أي بعد ما كبر وعجز عن المحافظة

١ : صحيح مسلم ، كتاب الصيام ، باب صيام النبي   في غير رمضان واستحباب أن لا يخلى شهرا عن صوم ،

ج ٢ ص ٨٠٩ ، (١١٥٦) ، الشرح للمحقق .

على ما التزمه [(١)] و عن النهي عن صوم الدهر جاء عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رضي الله عنه
قَالَ : (قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : إِنَّ أَحَبَّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ وَأَحَبَّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ
صَلَاةُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ وَكَانَ يَصُومُ يَوْمًا
وَيُفْطِرُ يَوْمًا) . (٢)

لاحظ مدى عظمة الإسلام ويسره ، صوم فرض سنة ونوافل، وفي كل الأجر. وفي هذا
سعة للمسلم لاتخاذ الصوم علاجاً له من السمنة وله في ذلك ثواب كونه يعالج السمنة
التي تمنعه من العبادة وتؤدي به إلى الخمول عن السنن والتي هي أيضاً خطر على حياته
ولا ينقص من أجره شيء . فله أن يصوم رمضان ويجعل له في ذلك برنامجاً لكي يقضي
على سمنته . فان لم يكن صومه كاف ليقضي على السمنة فعليه باتباع صوم السنن من
ثلاثة أيام في الشهر والصوم في شعبان وغيرها . فان لم تفي فعليه بصوم النفل كما لعبد
الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه يصوم يوماً ويفطر يوماً كصوم نبي الله داوود عليه السلام وعلى
نبينا أفضل الصلاة والسلام وفي كل ذلك إتباع لأثر النبي ﷺ وإخلاص النية لله تعالى . لا
يمكن للمسلم الذي يفعل ذلك إلا أن يحقق ما يريد ويأجره الله ﷻ على عمله الذي

١ : صحيح البخاري ، كتاب الصوم ، باب صوم الدهر ، ج ٢ ص ٦٩٧ ، (١٨٧٥) ، وصحيح مسلم : كتاب الصوم

، باب النهي عن صوم الدهر ، ج ٢ ص ٨١٢ ، (١١٥٩) .

٢ : صحيح مسلم ، الحديث السابق .

كان خالصا له . عن عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رضي الله عنه عَلَى الْمِنْبَرِ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى دُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ إِلَى امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ) . [إنما الأعمال بالنيات أي صحة ما يقع من المكلف من قول أو فعل أو كماله وترتيب الثواب عليه لا يكون إلا حسب ما ينويه . و النيات جمع نية وهي القصد وعزم القلب على أمر من الأمور] . (١)

المطلب الثاني : علاج السمنة بالمواظبة على السنن والنوافل وقيام الليل
إن من أفضل الطرق التي تعالج بها السمنة هي المواظبة على سنن النبي صلى الله عليه وسلم من صلاة السنن الرواتب والنوافل التطوع مثل قيام الليل . والسعي في زيارة المرضى وإعانة الفقراء واليتامى والصلاة على الجنائز والسعي إلى المساجد وكل ما كان يقوم به النبي صلى الله عليه وسلم وعدم ترك أي سنة من سنن النبي صلى الله عليه وسلم . والتعود على النشاط وعدم الخمول فإنها دار عمل وليس دار كسل وخمول وهي طريق المسلم إلى الآخرة . وفي ذلك ثواب من الله عز وجل ومنفعة عظيمة للإنسان وصحته . ولقد أرشدنا نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم إلى ذلك في أحاديث كثيرة أذكر منها ما جاء عَنْ أُمِّ حَبِيبَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم : (أَنَّهَا قَالَتْ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ : مَا مِنْ عَبْدٍ مُسْلِمٍ يُصَلِّي لِلَّهِ كُلَّ يَوْمٍ ثِنْتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً تَطَوُّعًا غَيْرَ فَرِيضَةٍ إِلَّا بَنَى

١ : صحيح البخاري ، كتاب بدء الوحي ، باب كيف كان بدء الوحي ، ج ١ ص ٣ ، (رقم ١) ، وصحيح مسلم ، كتاب الإمامة ، باب قوله صلى الله عليه وسلم إنما الأعمال بالنية ، ج ٣ ص ١٥١٥ ، (رقم ١٩٠٧) الشرح لمحقق صحيح البخاري .

اللَّهُ لَهُ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ أَوْ إِلَّا بُنِيَ لَهُ بَيْتٌ فِي الْجَنَّةِ . قَالَتْ : أُمُّ حَبِيبَةَ فَمَا بَرِحْتُ
أُصَلِّيَهُنَّ بَعْدُ . (١)

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : (مَنْ ثَابَرَ عَلَى ثِنْتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً مِنْ
السُّنَّةِ بَنَى اللَّهُ لَهُ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ أَرْبَعِ رَكَعَاتٍ قَبْلَ الظُّهْرِ وَرَكَعَتَيْنِ بَعْدَهَا وَرَكَعَتَيْنِ بَعْدَ
المَغْرِبِ وَرَكَعَتَيْنِ بَعْدَ العِشَاءِ وَرَكَعَتَيْنِ قَبْلَ الفَجْرِ) . (٢)

هذه الأحاديث تتكلم عن السنن الرواتب . الراتبة : الدائمة المستمرة مع الفرائض . وهي
منها سابقة ومنها تابعة للفرائض . فإن كانت سابقة للفريضة تسمى قبلية وإن كانت بعد
الفريضة تسمى بعديه . فعلى المسلم أن لا يترك أي سنة من هذه السنن لكي يعتاد على
النشاط وتخف حركته الأمر الذي يساعده في تقليل وزنه الزائد . وله أن يزيد على ذلك في
السنن الأخرى غير الرواتب . مثلا في صلاة الوتر أو في صلاة الضحى الأوابين وكما جاء : عَنْ
أبي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ : (أَوْصَانِي خَلِيلِي صلى الله عليه وسلم بِثَلَاثِ صِيَامٍ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَكَعَتَيْ
الضُّحَى وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنَامَ) . (٣)

١ : صحيح مسلم ، كتاب صلاة المسافرين وقصرها ، باب فضل السنن الراتبة قبل الفرائض وبعدهن وبيان عددهن ،

ج ١ ص ٥٠٢ ، (رقم ٧٢٨) .

٢ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، أبواب الطهارة عن رسول الله ﷺ ، باب ما جاء فيمن صلى في يوم وليلة ثنتي

عشرة ركعة من السنة ، ج ٢ ص ٢٧٣ ، (رقم ٤١٤) قال الألباني صحيح .

٣ : صحيح البخاري ، كتاب الصوم ، باب صيام أيام البيض ثلاث عشرة وأربع عشرة وخمس عشرة ، ج ٢ ص ٦٩٩ ،

(رقم ١٨٨٠) ، وصحيح مسلم ، كتاب صلاة المسافرين وقصرها ، باب استحباب صلاة الضحى ، ج ١ ص ٤٩٩ ،)

. (٧٢١)

و صلاة الأوابين وهي الضحى جاء : أَنَّ زَيْدَ بْنَ أَرْقَمَ رَأَى قَوْمًا يُصَلُّونَ مِنَ الضُّحَى فَقَالَ : (أَمَا لَقَدْ عَلِمُوا أَنَّ الصَّلَاةَ فِي غَيْرِ هَذِهِ السَّاعَةِ أَفْضَلُ . إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ : صَلَاةُ الْأَوَابِينَ حِينَ تَرْمَضُ الْفِصَالُ) . [(الأوابين) الأواب المطيع وقيل الراجع إلى الطاعة (ترمض) يقال رمض يرمض كعلم يعلم والرمضاء الرمل الذي اشتدت حرارته بالشمس أي حين تحترق أخفاف الفصال وهي الصغار من أولاد الإبل جمع فصيل وذلك من شدة حر الرمل] . (١) فإن استمر على تلك السنن ولم يجد تغيراً في نشاطه وتقليلاً لوزنه فله أيضاً أن يزيد على ذلك بسنن أخرى لا أقصد بيزيد إنه لا يؤديها فيقوم بتأديتها بل أقصد الزيادة في عددها مثل قيام الليل وهي من السنن غير الرواتب وكان النبي ﷺ يقوم الليل . كما جاء عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ (كَانَ يُصَلِّي بِاللَّيْلِ إِحْدَى عَشْرَةَ رَكْعَةً يُوتِرُ مِنْهَا بِوَاحِدَةٍ فَإِذَا فَرَغَ مِنْهَا اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمُؤَدُّنُ فَيُصَلِّي رَكْعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ) (٢)

في كل هذه السنن ثواب للمسلم . وإن كان يصلي السنن من أجل معالجة السمنة إذا كانت نيته خالصة لله ﷻ في تخلصه من السمنة التي تمنعه من العبادة فهل هناك طريق أو علاج أفضل من هذا ؟ يعالج نفسه ويثاب على عمله أي أجر العلاج يعود له في

١ : صحيح مسلم ، كتاب صلاة المسافرين وقصرها ، باب صلاة الأوليين حين ترمض الفصال ، ج ١ ص ٥١٥ ، (٧٤٨) الشرح للمحقق .

٢ : صحيح مسلم ، كتاب صلاة المسافرين وقصرها ، باب صلاة الليل وعدد ركعات النبي ﷺ في الليل وأن الوتر ركعة وأن الركعة صلاة صحيحة ج ١ ص ٥٠٨ ، (رقم ٧٣٦) .

الدنيا والآخرة . وسنة أخرى هي صلاة التهجد وعن ابن عباس رضي الله عنه قَالَ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَتَهَجَّدُ قَالَ اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيِّمُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ (...). [فالتهدج) ترك الهجود وهو النوم ، وصل واقرأ القرآن نافلة لك فريضة لك زائدة على الصلوات المفروضة على عامة الأمة] . (١) وهناك صلاة في أوقات معينة هي من السنن أيضا على المسلم يتتبعها ولا يتركها وأن يقوم بآتمها خاصة إنه يعاني من قلة النشاط والكسل ، مثل صلاة الجنابة ، و الاستسقاء ، و الحاجة ، و الاستخارة ، و الخوف ، و صلاة الكسوف والخسوف، و صلاة الشكر... وغيرها . من السنن التي يستحب على كل مسلم أن لا يتهاون في أدائها وخاصة من لديه الرغبة في القضاء على السمنة وزيادة الوزن . فإنها من أفضل الطرق المجربة في القضاء عليها . فقد جاء: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ : (قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ صَائِمًا ؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رضي الله عنه : أَنَا . قَالَ : فَمَنْ تَبَعَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ جَنَازَةً ؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رضي الله عنه : أَنَا . قَالَ : فَمَنْ أَطْعَمَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ مِسْكِينًا ؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رضي الله عنه : أَنَا . قَالَ : فَمَنْ عَادَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ مَرِيضًا ؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رضي الله عنه : أَنَا . فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : مَا اجْتَمَعَنَ فِي أَمْرِي إِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ) . (٢)

١ : صحيح البخاري : ، كتاب صلاة الكسوف ، باب التهجد بالليل ، ج ١ ص ٣٧٧ ، (رقم ١٠٦٩) .

٢ : صحيح مسلم ، كتاب فضائل الصحابة رضي الله عنهم ، باب من فضائل أبي بكر الصديق رضي الله عنه ، ج ٤ ص ١٨٥٧ ،

. (١٠٢٨)

ولا يفوتني أن أذكر كثرة الخطى إلى المساجد وجاء عن أبي موسى قال : (قَالَ النَّبِيُّ ﷺ أَعْظَمُ النَّاسِ أَجْرًا فِي الصَّلَاةِ أْبَعْدَهُمْ فَأَبْعَدُهُمْ مَمْشَى وَالَّذِي يَنْتَظِرُ الصَّلَاةَ حَتَّى يُصَلِّيَهَا مَعَ الْإِمَامِ أَعْظَمُ أَجْرًا مِنَ الَّذِي يُصَلِّي ثُمَّ يَنَامُ). (١) عن أَنَسٍ : (أَنَّ بَنِي سَلَمَةَ أَرَادُوا أَنْ يَتَحَوَّلُوا عَنْ مَنَازِلِهِمْ فَيَنْزِلُوا قَرِيبًا مِنَ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ فَكْرَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يُعْرُوا فَقَالَ أَلَا تَحْتَسِبُونَ آثَارَكُمْ قَالَ مُجَاهِدٌ خُطَاهُمْ آثَارُهُمْ أَنْ يُمَشَى فِي الْأَرْضِ بِأَرْجُلِهِمْ). [(بني سلمة) بطن كبير من الأنصار

(تحتسبون آثاركم) تدخرون ثواب مشيكم إلى المسجد (يعروا) يتركوا المدينة عراء أي فضاء خالية ليس حولها بيوت ومساكن] . (٢)

والذي يؤدي جميع هذه السنن فليكن في معلومه أنه لا يتحتم عليه التقيد في نوع الطعام . أقصد ما هو معروف في وقتنا الحاضر (الدايت) بل يأكل كما يأكل الآخرون ولكن دون إسراف والتجربة خير برهان . فيحصل بذلك على إرضاء الله تعالى بإتباع سنة نبيه ويحافظ على صحته من الأمراض .

^١ : صحيح البخاري ، كتاب الجماعة والإمامة ، باب فضل صلاة الفجر في جماعة ، ج ١ ص ٢٣٣ ، (٦٢٣) ،

وصحيح مسلم ، كتاب المساجد ومواضع الصلاة ، باب فضل كثرة الخطا إلى المساجد ، ج ١ ص ٤٦٠ ، (٦٢٢) .

^٢ : صحيح البخاري ، كتاب الجماعة والإمامة ، باب احتساب الآثار ، ج ١ ص ٢٣٣ (٦٢٥) الشرح للمحقق .

المطلب الثالث : علاج السمنة بالرياضة (المشي — الركض أو العدو —

السباحة — المصارعة — الفروسية و ركوب الخيل —) .

لرياضة فوائد كثيرة تقوي الأجسام وتنشط الدورة الدموية وتساعد على هضم الطعام وإلى غير ذلك من الفوائد التي يذكرها الطب . وكما يحتاج الجسم إلى الطعام فإنه يحتاج إلى الرياضة . إن الرياضة في الإسلام تهدف إلى تكون مجتمع صحي قوي يستطيع مواجهة المشاكل . وتكون محببه إذا كانت تستر المسلم ولا تؤثر على أدائه للعبادات . ولو تمعنا في العبادات لوجدنا إن الإسلام قد تبنى الرياضة حتى في العبادة . ولو تمعنا في الصلاة لوجدنا إنها تمارين رياضية لا مثيل لها في توحيد أدائها . وملائمتها لجميع الاجسام . ويقوم بها الشيخ والشاب والطفل والمرأة ولقد أثبت ذلك بدراسات كما ذكرها الكثير من الاختصاصين في مجال الطب الرياضي .

يقول الدكتور الدقر: فنحن إذا تمعنا في حركات الصلاة نجد أنها تضمنت تحريك جميع عضلات الجسم ومفاصله وهي حركات تعتبر من أنسب الرياضات للصغار والكبار للنساء والرجال لدرجة إنه لا يمكن لأي مدرب لياقة في العالم الرياضي أن يضع لنا تمريناً واحداً يناسب جميع الأفراد والأجناس والأعمار ويستطيع أن يحرك كل أعضاء الجسم في فترة قصيرة كما تفعل الصلاة .^(١) والرياضة في الإسلام مستحبة للرجال وللنساء . وفي الرياضة علاج لكثير من الأمراض أهمها السمنة فعلى المسلم أن يجعل له برنامجاً للرياضة

^١ : ينظر : روائع الطب الإسلامي ، ج ١ ص ١١١ .

ويختار الرياضة التي تناسب جسمه . وهناك الكثير من الروايات التي تخبرنا بأن النبي ﷺ كان يحث على الرياضة وكان هو يمارسها وإن الكثير من الصحابة والتابعين كانوا رياضيين . إن غذاء الجسم الطعام وإذا زاد هذا الطعام إنقلب إلى ضده ، فإن علاج هذا الطعام الزائد هو الرياضة . إذن فإن غذاء الجسم هو الطعام والرياضة التي تقويه وكما إن النبي ﷺ وازن في الطعام يجب علينا إن نوازن في الطعام والرياضة لحاجة الجسم لهما . ولقد أثبتت الدراسات الطبية إن الرياضة قادرة على تخليص الجسم من مخلفات الإسراف في الطعام ويكون ذلك باتباع برنامج رياضي وحسب الرياضة الشرعية . ومع إن الطب الرياضي ما عرف قبل الإسلام وعلى الرغم من ذلك فإن الاخصائي في العلاج الطبيعي مختار سالم يعد النبي ﷺ هو واضع اللبنة الأولى لبناء هذا العلم . وذلك عندما شكى اليه الناس من التعب من المشي فأوعز اليهم النبي ﷺ بممارسة (النسلان). وفي الحديث :عَنْ جَابِرٍ قَالَ : (شَكَاَ نَاسٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ الْمَشْيَ فَدَعَا بِهِمْ فَقَالَ : عَلَيْكُمْ بِالنَّسْلَانِ فَتَسَلَّنا فَوَجَدْنَاهُ أَخْفَ عَيْنَانَا).(١) . النسلان : وهو مقارنة الخطو مع الإسراع نحو.٢

١ : صحيح ابن خزيمة ، محمد بن إسحاق بن خزيمة أبو بكر السلمي النيسابوري ، المكتب الإسلامي - بيروت ، ١٣٩٠هـ - ١٩٧٠م ، تحقيق : د. محمد مصطفى الأعظمي الأحاديث مذيبة بأحكام الأعظمي والألباني عليها ، كتاب

المناسك ، باب استحباب النسل في المشي ، ج٤ ص ١٤٠ (٢٥٣٧) ، قال : الأعظمي اسناده صحيح

٢ : غريب الحديث ، أبي محمد عبد الله بن مسلم بن قتيبة الدينوري المتوفى سنة ٢٧٦ هـ ، صنع فهارسه : نعيم

زرزور ، دار الكتب العلمية بيروت - لبنان ، الطبعة الاولى ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م ، ج ١ ص ٢٢٠ .

وهو الجري الخفيف (الهرولة) فتحسنت صحتهم وكفاءتهم ونشاطهم واستطاعوا المشي لمسافات أطول دون مشقة. (١)

١ — رياضة المشي : كان المشي هو الوسيلة للتنقل في عصر النبي ﷺ ولكن عند تطور العالم تعددت وسائل النقل ولم يعد الناس يمارسون المشي إلا لضرورة. مما أدى إلى ظهور الأمراض و ثقل الجسم وظهور الكسل والسمنة . وأن للمشي فوائد للجسم ويساعد الجهاز الهضمي على تصريف الطعام ويحرك عضلات البطن . ولرياضة المشي فوائد كثيرة ، يقول الدكتور الكحيل بعد ما عدد فوائد المشي لأمراض القلب والسكر والحالات النفسية ، قال : تذيب رياضة المشي الشحوم الزائدة في الجسم وتخفف من الوزن دون أي أعراض جانبية وخاصة المشي السريع والمشي لمدة ساعة يخسر الجسم ٣٠٠ سعرة حرارية وفي المشي السريع يخسر الجسم ضعف الكمية من السعرات الحرارية.(٢) ومن أجل ذلك نجد النبي الكريم ﷺ يحث على زيادة الخطى إلى المساجد ولنا في مشيته أسوةٌ عن أبي هريرة قال : (كُنْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فِي جَنَازَةٍ فَكُنْتُ إِذَا مَشَيْتُ سَبَقَنِي فَأَهْرَوْتُ فَإِذَا هَرَوْتُ سَبَقْتُهُ فَالْتَفَتْتُ إِلَى رَجُلٍ إِلَى جَنْبِي فَقُلْتُ تُطَوِّي لَه الْأَرْضُ وَخَلِيلِ إِبْرَاهِيمَ).(٣)

١ : ينظر : صحيفة المثقف ، تصدر عن مؤسسة المثقف العربي ، (بعنوان الرياضة والإسلام) ، العدد ٤٢٧٦ الاثنين

٢٠١٨/٥/٢١ ، بقلم نعمان عبد الغني . <http://www.almothaqaf.com> .

٢ : ينظر : موسوعة الكحيل للإعجاز العلمي ، (بحث حول الرياضة السحرية) ، رياضة المشي ،

<http://www.kaheel.com/ar/index.php> .

٣ : مسند الإمام أحمد بن حنبل ، مسند أبو هريرة ، ج ٢ ص ٢٥٨ ، (٧٤٩٧) ، قال : الأرنبوط حسن .

٢ — رياضة الركض أو العدو : الرياضة الأخرى التي للمسلم أن يمارسها إن وافقته هي الركض وهو أحد أشكال الهرولة أو الجري بسرعة بطيئة أو متمهلة . أما الجري فهو يكون أسرع من الركض وخاصة عند السباق. ووفقاً لدراسات اجرتها مدرسة الطب بجامعة ستانفورد ، فقد عد الركض رياضة فعالة تساعد على إطالة عمر الإنسان وتقلل من آثار الشيخوخة إضافة إلى فائدتها للقلب . وكذلك يعد الركض من الرياضات المفيدة التي تساعد للقضاء على السمنة وزيادة الوزن والمحافظة على الصحة العامة .(١) وهكذا نجد أن سيدنا ومعلمنا وطبيب هذه الأمة قد مارس هذه الرياضة بنفسه و مع أهل بيته . و تروي لنا أم المؤمنين سيدتنا عائشة رضي الله عنها الحديث الذي سبق تخريجه حيث تقول:

(أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي سَفَرٍ قَالَتْ : فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رَجُلٍ فَلَمَّا حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي فَقَالَ : هَذِهِ بَيْتِكَ السَّبَقَةِ) .(٢)

أستدل العلماء من هذا إن للنساء حق ممارسة الرياضة . هذا ما يؤكد الأستاذ الشحود فيقول : (وبناءً على هذا الأصل فإن للمرأة أن تمارس من الرياضة ما تحتاج إليه في تنشيط جسمها ، فإن للرياضة أثراً في نشاط البدن وحيويته). (٣) لقد كان الصحابة متميزين في هذه الرياضة ، حتى إن منهم من كان يلاحق الخيل ، ولقد أثبت تميزا وبطولات في غزوات

١ : ينظر : ويكيبيديا . الموسوعة الحرة ، هرولة ، ١٢ فبراير ٢٠١٨ ، <https://ar.wikipedia.org/wiki/> .

٢ : سبق تخريجه ، ص ٦٢ .

٣ : موسوعة البحوث والمقالات العلمية ، بحث بعنوان ، (حكم ممارسة المرأة للرياضة) ، عبد الرحمن بن أحمد الجرعي

، ٢٠/٣/١٤٢٧ هـ ، ١٨/٠٤/٢٠٠٦ م ، ص ١ ..

الإسلام ومعاركه . أذكر منهم الصحابي الجليل سلمة ابن الأكوع وموقفه في غزوة ذي قرد . وفي الحديث عن سلمة ابن الأكوع رضي الله عنه قال : (...ثُمَّ أَرَدَفَنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَرَأَاهُ عَلَى الْعَضْبَاءِ رَاجِعِينَ إِلَى الْمَدِينَةِ قَالَ : فَبَيْنَمَا نَحْنُ نَسِيرُ قَالَ : وَكَانَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ لَا يُسْبِقُ شِدًّا قَالَ : فَجَعَلَ يَقُولُ أَلَا مُسَابِقُ إِلَى الْمَدِينَةِ هَلْ مِنْ مُسَابِقٍ فَجَعَلَ يُعِيدُ ذَلِكَ قَالَ : فَلَمَّا سَمِعْتُ كَلَامَهُ قُلْتُ : أَمَا تُكْرِمُ كَرِيمًا وَلَا تَهَابُ شَرِيفًا قَالَ : لَا إِلَّا أَنْ يَكُونَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ : قُلْتُ : يَا رَسُولَ اللَّهِ يَا بَأبِي وَأُمِّي ذَرْنِي فَلَأَسَابِقَ الرَّجُلَ . قَالَ : إِنْ شِئْتَ . قَالَ : قُلْتُ : اذْهَبْ إِلَيْكَ وَتَنَيْتُ رِجْلِي فَطَفَرْتُ فَعَدَوْتُ قَالَ : فَرَبَطْتُ عَلَيْهِ شَرَفًا أَوْ شَرَفَيْنِ أَسْتَبْقِي نَفْسِي ثُمَّ عَدَوْتُ فِي إِثْرِهِ فَرَبَطْتُ عَلَيْهِ شَرَفًا أَوْ شَرَفَيْنِ ثُمَّ إِنِّي رَفَعْتُ حَتَّى أَلْحَقَهُ قَالَ : فَأَصُكُّهُ بَيْنَ كَتِفَيْهِ قَالَ : قُلْتُ : قَدْ سَبِقْتَ وَاللَّهِ قَالَ : أَنَا أَظُنُّ . قَالَ : فَسَبَقْتُهُ إِلَى الْمَدِينَةِ ...) . (١) وفي شرح الحديث : قوله : (وكان رجل من الأنصار لا يسبق شدا) يعني عدوا على الرجلين . قوله : (فطفرت) أي وثبت وقفزت . قوله : (فربطت عليه شرفا أو شرفين أستبقي نفسي) معنى ربطت حبست نفسي عن الجري الشديد . (والشرف) ما ارتفع من الأرض . وقوله : (أستبقي نفسي بفتح الفاء) أي لئلا يقطعني البهر التعب والنصب . وفي هذا دليل لجواز المسابقة على الأقدام وهو جائز بلا خلاف إذا تسابقا بلا عوض فإن تسابقا على عوض ففي صحتها خلاف الأصح عند أصحابنا لا تصح . (٢) وفي إحدى المواقف عندما قال زعماء قريش على المسلمين عندما أتوا للعمرة . سيقدم عليكم أناس أنهكتهم

١ : صحيح مسلم ، كتاب الجهاد والسير ، باب غزوة ذي قرد وغيرها ، ج ٣ ص ١٤٣٣ ، (رقم ١٨٠٧) .
٢ : ينظر : شرح النووي على صحيح مسلم ، باب فيه جواز قول مثل هذا الكلام في القتال ، ج ١٢ ، ص ١٨٣ .

الحمى وأهلكهم التعب والمرض فلما جاء المسلمون أمرهم الرسول ﷺ إن يظهروا لهم القوة وأمرهم بالجري ليبين لهم قوة المسلمين وفعلا تعجب المشركون وقالوا أهؤلاء الذين زعمتم أنهم ضعفاء ؟ . وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : (قَدِمَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَصْحَابُهُ فَقَالَ الْمُشْرِكُونَ إِنَّهُ يَقْدَمُ عَلَيْكُمْ وَقَدْ وَهَنَهُمْ حُمَى يَثْرِبَ فَأَمَرَهُمُ النَّبِيُّ ﷺ أَنْ يَرْمُلُوا الْأَشْوَاطَ الثَّلَاثَةَ وَأَنْ يَمْشُوا مَا بَيْنَ الرُّكْنَيْنِ وَلَمْ يَمْنَعَهُ أَنْ يَأْمُرَهُمْ أَنْ يَرْمُلُوا الْأَشْوَاطَ كُلَّهَا إِلَّا الْإِبْقَاءَ عَلَيْهِمْ) . [(يرملوا) يهرولوا والهرولة المشي السريع مع تقارب الخطى . (الأشواط) جمع شوط والمراد الطوفة حول الكعبة . (الركنين) اليماني والأسود . (الإبقاء عليهم) الرفق بهم] . (١)

٣ — السباحة : إذا كانت رياضة المشي تخسر الجسم ٣٠٠ درجة حرارية في الساعة فإن رياضة السباحة تخسره من ٨٠٠ إلى ٩٠٠ درجة حرارية في الساعة وأول فائدة للسباحة هي تقليل الوزن. (٢) إن السباحة رياضة طبيعية تعد الأكثر نفعاً للجسم من الرياضات الأخرى . ويرى د. أحمد شوكت الشطي أن المتمرسين على رياضة السباحة منذ صغرهم تجد أجسامهم خالية من التشوهات ولهذا تعد السباحة من الرياضات التي تعالج بها

١ : صحيح البخاري ، كتاب الحج ، باب كيف كان بدء الرمل ، ج ٢ ص ٥٨١ ، (١٥٢٥) ، وصحيح مسلم ، كتاب

الحج ، باب استحباب الرمل في الطواف والعمرة ، ج ٢ ص ٩٢٣ ، (١٢٦٦) ، الشرح لمحقق صحيح البخاري .

٢ : ينظر: موقع موضوع أكبر موقع عربي بالعالم ، (ماهي فوائد رياضة السباحة) ، بواسطة أمل عدنان ، ٢٧ مارس

٢٠١٨ ، <http://mawdooc.com/> .

العاهات الجسمية مثل انحناء الظهر وتقوس الأرجل.(^١) ومن فوائد السباحة : إن هذه الرياضة هي من أفضل الرياضات للأشخاص الذين يعانون من السمنة والزيادة في الوزن .(^٢) إن هذه الرياضة محببه في الإسلام و لذلك نجد أن الخلفاء الراشدين كانوا يوصون بالسباحة وتعليمها الصبيان وكانوا يمارسونها وكما ورد في مكاتبة عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى أبي عبيدة رضي الله عنه : عَنْ أَبِي أَمَامَةَ بْنِ سَهْلٍ قَالَ : (كَتَبَ عُمَرُ رضي الله عنه إِلَى أَبِي عُبَيْدَةَ بْنِ الْجَرَّاحِ أَنْ عَلِّمُوا غِلْمَانَكُمْ الْعَوْمَ وَمُقَاتِلَتَكُمْ الرَّمِي ...) .(^٣)

٤ — المصارعة : وهي من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان منذ أقدم العصور. ولها فوائد كثيرة لجسم الإنسان كما يؤكد ذلك الأخصائي بالطب الرياضي مختار سالم إنها رياضة تؤدي إلى زيادة عناصر القوة والتحمل والسرعة ورشاقة الجسم .(^٤) إن المصارعة رياضة كان يمارسها حبيينا ورسولنا الكريم صلوات الله عليه ولقد جاء في السنة النبوية عن المصارعة : (أَنْ رُكَّانَهُ صَارَعَ النَّبِيَّ صلوات الله عليه فَصَرَعه النَّبِيُّ صلوات الله عليه ...) .(^٥)

^١ : ينظر : روائع الطب ، ج ١ ص ١١٧ .-١١٨ .

^٢ : ينظر: ويكيبيديا ، الموسوعة الحرة ، سباحة <https://ar.wikipedia.org/wiki/%D> .

^٣ : مسند الإمام أحمد بن حنبل ، مسند عمر بن الخطاب رضي الله عنه ، ج ١ ص ٤٦ ، قال : الأرنؤوط إسناده حسن .

^٤ : ينظر: روائع الطب ، ج ١ ص ١١٦ .

^٥ : الجامع الصحيح سنن الترمذي ، كتاب اللباس ، باب ٤٢ العمائم على القلائس ، ج ٤ ص ٢٤٧ ، (رقم ١٧٨٤) ،

قال : الألباني ضعيف .

٥ — الفروسية وركوب الخيل : وهي رياضة النبلاء والأمراء والقادة لأنها تمثل كل معاني الشجاعة ورباطة الجأش والعزيمة والصبر.(١) من مقاله نشرت في صحيفة العرب تقول هاجر الحميدي : أخصائية علاج طبيعي إن أكثر المبتدئين بالركوب يعانون في بادئ الأمر من ألم في عضلات الفخذ الداخلية وسرعان ما يزول بالممارسة المستمرة والمنتظمة لأنها تقوي العضلة . إن الأشخاص المتمرنين على الركوب بشكل منتظم يتمتعون بأجسام رشيقة وبحاله نفسية مستقرة وإن رياضة الفروسية حسب ما يقول باحثون في هذا الجانب تساعد على حرق السعرات الحرارية وكمية الحرق تكون حسب السرعة وطول مسافة الركوب . (٢) ولهذا لاحظنا أن الإسلام أهتم بهذه الرياضة وإن النبي ﷺ أهتم بهذه الرياضة التي تقوي الأجسام وترشقها وكما جاء في الحديث : عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ : (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ سَابَقَ بَيْنَ الْخَيْلِ الَّتِي أُضْمِرَتْ مِنَ الْحَفِيَاءِ وَأَمْدَهَا ثَنِيَّةُ الْوَدَاعِ وَسَابَقَ بَيْنَ الْخَيْلِ الَّتِي لَمْ تُضْمَرْ مِنَ الثَّنِيَّةِ إِلَى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْقٍ وَأَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عُمَرَ كَانَ فِيْمَنْ سَابَقَ بِهَا) . [(سابق) من المسابقة وهي السبق الذي يشترك فيه اثنان فأكثر على جائزة أو بدونها . (اضمرت) من الإضمار والضمور وهو الهزال والخيل المضمرة هي التي ذهب رهلها فقوي لحمها واشتد جريها . (الحفياء) موضع بقرب المدينة . (أمدها) غايتها ونهاية

١ : ينظر : مجلة البيان (٢٣٨ عددا) ، (الترويج والترفيه من منظور إسلامي) ، عبد العزيز الدغشر ، تصدر عن

المنتدى الإسلامي ، ج ٢١٠ ص ٦ .

٢ : ينظر : صحيفة العرب ، (ركوب الخيل يشد قوام الظهر ويعزز مرونة العضلات) ، هاجر الحميدي ، العدد ١٩ -

١٠٠٨٤ ، نوفمبر ١١/٠١ /٢٠١٥ . <https://alarab.co.uk/> .

المسافة التي تسابق إليها . (ثنية الوداع) الثنية هي الطريق في الجبل وبين ثنية الوداع وبين الحفياة خمسة أميال أو أكثر . (بني زريق) أضيف المسجد إليهم إضافة تمييز لا ملك [(١) وَعَنْ جَرِيرٍ رضي الله عنه قَالَ : (مَا حَجَبَنِي النَّبِيُّ ﷺ مُنْذُ أَسَلَمْتُ وَلَا رَأَيْتُ إِلَّا تَبَسَّمَ فِي وَجْهِهِ وَلَقَدْ شَكَوْتُ إِلَيْهِ إِنِّي لَا أَتَّبُتُ عَلَى الْخَيْلِ فَضْرَبَ بِيَدِهِ فِي صَدْرِي وَقَالَ : اللَّهُمَّ تَبِّتْهُ وَاجْعَلْهُ هَادِيًا مَهْدِيًا) . (٢) يقول ابن بطلال : (وفيه فضل الفروسية وأحكام ركوب الخيل وأن ذلك مما ينبغي أن يتعلمه الرجل الشريف والرئيس) . (٣)

وَكَتَبَ عُمَرُ إِلَى أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ : (...اقطعوا الرُّكْبَ، وَاَنْزُوا عَلَى الْخَيْلِ نَزْوًا ...) . اقطعوا الركب : المقصود تباعدوا عن السمنة التي يتضخم منها البطن والأفخاذ لأن هذا بطن الحركة والركب هي المنطقة أسفل البطن وأعلى الفخذين وقطعها إهزالها لأن هذه المنطقة إن سمت لم يقدر الرجل على ركوب الخيل . انزوا الخيل نزوا : اركبوها

١ : صحيح البخاري ، كتاب الصلاة ، باب هل يقال مسجد بني فلان ، ج ١ ص ١٦٢ ، (رقم ٤١٠) ، وصحيح

مسلم ، كتاب الإمارة ، باب المسابقة بين الخيل وتضميرها ، ج ٣ ص ١٤٩١ ، (١٨٧٠) ، الشرح لمحقق صحيح

البخاري .

٢ : صحيح البخاري ، كتاب الأدب ، باب التيسم والضحك ، ج ٥ ص ٢٢٦٠ ، (٥٧٣٩) ، وصحيح مسلم ، كتاب

فضائل الصحابة رضي الله عنهم ، باب من فضائل جرير بن عبدالله ، ج ٤ ص ١٩٢٥ ، (٢٤٧٥) .

٣ : شرح صحيح البخاري ، لابن بطلال ، ج ٥ ص ١٩٣ .

غير قاعدين قعودا فوقها بل اجعلوها تثب وثبا.(^١) ويشهد له الحديث : عَنْ عُمَرَ
بْنِ الْخَطَّابِ رضي الله عنه أَنَّهُ قَالَ : (ائْتِرُوا وَارْتَدُّوا وَأَنْتَعَلُوا وَأَلْفُوا الْخِفَافَ وَالسَّرَاوِيَلَاتِ وَأَلْفُوا
الرُّكْبَ وَأَنْزُوا نَزْوًا وَعَلَيْكُمْ بِالْمَعَدِّيَةِ وَارْمُوا الْأَغْرَاصَ وَذَرُوا التَّنَعَّمَ وَزِيَّ الْعَجَمِ وَإِيَّاكُمْ
وَالْحَرِيرَ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَدْ نَهَى عَنْهُ . وَقَالَ : لَا تَلْبَسُوا مِنَ الْحَرِيرِ إِلَّا مَا كَانَ هَكَذَا
وَأَشَارَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِإِصْبَعَيْهِ).(^٢)

وهناك أنواع أخرى من الرياضة مثل الرماية وحمل الأثقال وغيرها من الرياضات
التي ورد ذكرها في السنة النبوية المطهرة . ولقد كان رسول الله ﷺ ممن يمارسون
الرياضة وخير دليل السبق في الركض بينه وبين أمنا عائشة رضي الله عنها ولو لم يكن رياضي لما
استطاع العدو. وهو في عمر تجاوز الخمسين . وكان أفرسهم وأقواهم . وكان كثير من
الصحابة مشهورين بالرياضة أيضا منهم عمر بن الخطاب رضي الله عنه بالمصارعة وصهيب الرومي

^١ : مصنف ابن أبي شيبة ، كتاب اللباس و الزينة ، ما يوصي به الإمام الولاية إذا بعثهم ، ج ٢١ ص ٦٥ ، مصنف
عبد الرزاق ، أبو بكر عبد الرزاق بن همام الصنعاني ، المكتب الإسلامي - بيروت ، الطبعة الثانية ١٤٠٣ هـ ، تحقيق
: حبيب الرحمن الأعظمي ، التنعم والسمن ، ج ١١ ص ٨٥ (١٩٩٤) .

^٢ : مسند الإمام أحمد بن حنبل ، مسند عمر بن الخطاب ، ج ١ ص ٤٣ (٢٩٩) ، قال الأرنؤوط إسناده صحيح على
شرط الشيخين ، وفي مسند أبي يعلى ، أحمد بن علي بن المثنى أبو يعلى الموصلي التميمي ، دار المأمون للتراث -
دمشق ، الطبعة الأولى ، ١٤٠٤ هـ - ١٩٨٤ م ، تحقيق : حسين سليم أسد ، مسند عمر بن الخطاب ، من عمر بن
الخطاب الى عتبة بن فرقد ، ج ١ ص ١٨٩ (٢١٣) ، قال حسين سليم : اسناده صحيح .

وسعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بالرمي وسلمه بن الاكوع بالعدو وعلي بن أبي طالب رضي الله عنه بالفروسية

يقول الأستاذ الشحود : (لقد كان البخاري رياضياً وليس أي رياضي بل كان منافساً لغيره ومبدعاً في رياضة الرماية . قال : محمد بن أبي حاتم وراق أبي عبد الله البخاري فما أعلم أني رأيت في طول ما صحبته أخطأ سهمه الهدف إلا مرتين وكان لا يُسبق) . (١)

هذه بعض الأحاديث التي فيها ذكر أنواع من الرياضة التي كان يمارسها سيدنا النبي صلوات الله عليه و يحث عليها أصحابه ومن إتبعهم بإحسان وهناك ما لم أذكره . والتي يستطيع أن يمارسها المسلم إتباعاً للسنة النبوية المطهرة وعلاجاً لتخفيف وزنه والقضاء على السمنة .

وهذا ما وفقني به الله عز وجل وعسى أن أكون قد أعطيت الموضوع حقه والله المستعان . وآخر ما أقول أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه وسلم.

١ : الوقت وأهميته في حياة المسلم ، علي بن نايف الشحود ، ج ٣ ص ٢٧٠ .

الخاتمة

من خلال دراستي لهذا الموضوع خلصت الى النتائج التالية :

١ — إن حديث النبي ﷺ (... ويظهر فيهم السمن) حديث قد تحقق مضمونه وهي

من النبوءات التي أخبر عنها سيدنا النبي ﷺ أنها سوف تكون في المستقبل ، وإن أخلاق
الناس تغيرت كما جاء في الحديث .

٢ — إن السمنة هي أخطر الأمراض التي تعاني منها كل المجتمعات الإنسانية .

٣ — جاء لفظ السَّمَنُ في السُّنَّةِ ولفظ السمين ومعناها الزيادة في الشحم واللحم
واختلف في البدانة على شهرتها .

٤ — إن الإسلام عالج موضوع السمنة وأوصى بالوقاية منها والحذر منها وطرق علاجها
. وإن أكثر المسلمين يتبعون الغرب في طرق علاجها متجاهلين ما في دينهم من علاج لذلك
.

٥ — من أسباب السمنة الابتعاد عن الدين وعدم اتباع السنة النبوية المطهرة .

٦ — السمنة المكتسبة هي مذمومة في الإسلام على الإطلاق بالنسبة للرجال . أما بالنسبة

للنساء إلا أن تكون تتجمل لزوجها على أن تكون بحد . كما في حديث أمنا عائشة رضي الله عنها ()
... فسمنت كأحسن سمنة) .

٧ — إن للسمنة علاقة في فشل الإنسان في كثير من الامور.

٨ — إن النبي ﷺ كان زاهداً في الدنيا وهذا من أقوى الأسباب التي أبعدته عن السمنة .

٩ — لم تكن السمنة من صفاته ﷺ ، ولو كانت خيراً لجعله الله ﷻ متصفاً بها .

١٠ — من عرف سنن وآداب الطعام وصبر نفسه على الجوع وجاهدتها فهذه كافية أن تقيه من السمنة .

١١ — لا يوجد نظام لمعالجة السمنة كالنظام الذي وضعه الإسلام لأنه نظام وضعه خالق البشر .

وآخر ما أقول الحمد لله الذي هداني لهذا . أسأل الله القبول والتوفيق آمين . وآخر دعواهم أن الحمد لله كما علمنا أن نحمد . والصلاة والسلام على سيدنا محمد . وعلى آله وصحبه وسلم .

فهرس الآيات القرآنية

الصفحة	السورة ورقم الآية	الآية
٥٠	البقرة ، الآية ٨٥	﴿أَفْتُوْمُنُونَ بِبَعْضِ الْكِتَابِ وَتَكْفُرُونَ بِبَعْضِ فَمَا جَزَاءُ مَنْ يَفْعَلُ ذَلِكَ مِنْكُمْ إِلَّا خِزْيٌ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ يُرَدُّونَ إِلَىٰ أَشَدِّ الْعَذَابِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ﴾
١١٠	البقرة ، الآية ٢٠٨	﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾
١١٠	النساء ، الآية ٦٠	﴿وَيُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُضِلَّهُمْ ضَلَالًا بَعِيدًا﴾
١١٠	النساء ، الآية ١١٩	﴿وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُبِينًا﴾
٤٥	النساء ، الآية ١١٧	﴿يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ وَلَا تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ﴾
ب-٤- ٣٨	الأعراف ، الآية ٣١	﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

١٠٠-	الأحزاب ، الآية ٢١	﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴾
١٢٦		
٤٣	الزخرف ، الآية ٦٧	﴿ الْأَخِلَّاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ ﴾
١١٩	النجم ، الآية ٥,٤,٣	﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَىٰ ﴾

فهرس الأحاديث النبوية

رقم الصفحة	الحديث	ت
١٤٦	اتَّزَرُّوا وَارْتَدُّوا وَأَنْتَعَلُوا	.١
٩٠	أَتَى بِلَحْمٍ فَرَفَعَ إِلَيْهِ الذَّرَاعُ٢
١٣٢	أَخْبَرَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ يَقُولُ لِأَقْوَمَنَّا٣
١١٠	إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ، فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ٤
١٠٩	إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ فَذَكَرَ اللَّهَ٥
٩١	إِذَا شَرَبَ أَحَدُكُمْ فَلَا٦
١١٦	إِذَا فَرَعَ مِنْ طَعَامِهِ وَقَالَ مَرَّةً٧
١٣٦	إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَتَهَجَّدُ قَالَ اللَّهُمَّ٨
١١٦	إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا٩

١١٦	إِذَا نَامَ أَحَدُكُمْ وَفِي يَدِهِ رِيحٌ غُمْرٌ...	.١٠
٦٠	أَرَادَتْ أُمِّي أَنْ تُسَمِّنِي	.١١
٤٨	اسْتَحْيُوا مِنَ اللَّهِ حُقَّ الْحَيَاءِ...	.١٢
١٣٧	أَعْظَمُ النَّاسِ أَجْرًا فِي الصَّلَاةِ أْبَعَدُهُمْ...	.١٣
٧١	أَكْثَرُوا الْكَلَامَ بِذِكْرِ اللَّهِ...	.١٤
٤٨	أَكْثَرُوا ذِكْرَ هَازِمِ اللَّذَاتِ...	.١٥
١٢٤	أَكْرَمُوا الْخُبْزَ	.١٦
٩٦	أَلْسْتُمْ فِي طَعَامٍ وَشَرَابٍ مَا شِئْتُمْ...	.١٧
١٠٤	أَمَا أَنَا فَلَا أَكُلُ مُتَّكِنًا	.١٨
١١٢	أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ أَتَى بِقِصْعَةٍ مِنْ ثَرِيدٍ...	.١٩
١١٤-١٠٩	أَنَّ رَجُلًا أَكَلَ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ...	.٢٠
١٢١	إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً...	.٢١

١٠٢	أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَرَادَ٢٢
١٣٣	إِنَّ أَحَبَّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ..	.٢٣
٥٦	إِنَّ اللَّهَ أَبِي عَيِّي أَنْ يُدْخِلَ	.٢٤
١١٣	أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ سَأَلَ أَهْلَهُ الْأُدْمَ؟...	.٢٥
٤٥	أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَحْتَجِرُ حَصِيرًا...	.٢٦
١٣٧	أَنَّ بَنِي سَلَمَةَ أَرَادُوا	.٢٧
٣٤-١٣	إِنَّ خَيْرَكُمْ قَرْنِي ثُمَّ الَّذِينَ...	.٢٨
٧٢	أَنَّ رَجُلًا أَتَانِي عَلَيْهِ عِنْدَ٢٩
١٤٤	أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ سَابَقَ بَيْنَ الْخَيْلِ الَّتِي...	.٣٠
١٤٤	أَنَّ رُكَانَةَ صَارَعَ النَّبِيَّ ﷺ فَصَرَعَهُ النَّبِيُّ...	.٣١
٤٦	إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ...	.٣٢
١٤٢	أَنَّ يَرْمُلُوا الْأَشْوَاطَ الثَّلَاثَةَ...	.٣٣

١٠٣	إِنَّا نَأْكُلُ وَمَا نَشْبَعُ...	.٣٤
١٣٣	إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ...	.٣٥
٥١	إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ...	.٣٦
٥٥	إِنَّهُ لِيَأْتِي الرَّجُلَ الْعَظِيمُ...	.٣٧
٧٩	إِنِّي لَسْتُ مِثْلَكُمْ إِنِّي...	.٣٨
٤٨	إِنِّي نَهَيْتُكُمْ عَنْ زِيَارَةِ الْقُبُورِ...	.٣٩
١٣٥	أَوْصَانِي خَلِيلِي بِثَلَاثِ صِيَامٍ ثَلَاثَةَ...	.٤٠
٤٧	أَوْصِيكُمْ بِأَصْحَابِي ثُمَّ الَّذِينَ...	.٤١
٧٧	بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لِقِيَمَاتٍ...	.٤٢
٤١	تُنَكِّحُ الْمَرْأَةَ لِأَرْبَعٍ...	.٤٣
٩٤	تُوَفِّي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَقَدْ شَبَعْنَا...	.٤٤

٩٥	تُوْفِي رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وان دَرَعَهُ لِمَرْهُونَةٍ٤٥
١٤١	ثُمَّ أَرْدَفَنِي رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وَرَاءَهُ...	.٤٦
٥٥	ثُمَّ يَخْلَفَ قَوْمٌ يَحْبُونَ السَّمَانَةَ...	.٤٧
٦٥	الْحُمَى رَائِدَ الْمَوْتِ...	.٤٨
١٢٧	خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ذَاتَ يَوْمٍ٤٩
٣٧	خَيْرُ أُمَّتِي الْقَرْنُ...	.٥٠
٣٧	خَيْرُ هَذِهِ الْأُمَّةِ...	.٥١
٥٦	الدُّنْيَا سَجِنُ الْمُؤْمِنِ٥٢
٥٧	رَأَى لَهُ رَجُلَ رُؤْيَا٥٣
١٠٦	رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ مُقْعِيًا يَأْكُلُ مَرًّا	.٥٤
٤٢	الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ...	.٥٥
٦٢	سَابَقَنِي النَّبِيُّ ﷺ ؟ فَسَبَقْتُهُ...	.٥٦

٨٩	سَيِّدُ طَعَامِ أَهْلِ الدُّنْيَا وَأَهْلِ	.٥٧
٣٩	سَيَكُونُ رِجَالٌ مِنْ أُمَّتِي يَأْكُلُونَ	.٥٨
١٣٩	شَكَا نَاسٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ	.٥٩
١٣٥	صَلَاةُ الْأَوَّابِينَ حِينَ تَرْمِضُ الْفِصَالُ	.٦٠
١٠٤	طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ...	.٦١
٤٥	غَدَاةَ جَمْعٍ هَلَمَّ الْقُطْبُ لِي٦٢
٩٠	فَضْلُ عَائِشَةَ عَلَى النَّسَاءِ...	.٦٣
١٠٧	فَلَمْ أَرِ طَعَامًا كَانَ أَعْظَمُ	.٦٤
١٢٧	فَوَجَدْتُهُ جَالِسًا مَعَ أَصْحَابِهِ يُحَدِّثُهُمْ وَقَدْ عَصَبَ...	.٦٥
١٤١-٦٢	فِي سَفَرٍ قَالَتْ فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رِجْلِي فَلَمَّا...	.٦٦
٩٥	قَدْ كُنَّا آلَ مُحَمَّدٍ ﷺ يُرُّ بِنَا الْهَلَالَ وَالْهَلَالَ٦٧
٩٨	كَانَ رُبْعَةٌ مِنْ الْقَوْمِ لَيْسَ...	.٦٨

١١٠	كَانَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ...	.٦٩
١٣٦	كَانَ يُصَلِّي بِاللَّيْلِ إِحْدَى عَشْرَةَ رَكْعَةً يُوتِرُ...	.٧٠
١٢٨	كَانَ إِذَا صَلَّى بِالنَّاسِ يَخِرُّ	.٧١
٩٨	كَانَ رَسُولُ اللَّهِ أَحْسَنَ النَّاسِ وَجْهًا ..	.٧٢
١٠٣	كَانَ رَسُولُ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكَلَ يَأْكُلُ أَوْ يَتَنَاَمُ٧٣
٦٠	كَانَتْ أُمِّي تَعَالِجَنِي٧٤
١٣١	كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا...	.٧٥
١٣١	كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّوْمَ...	.٧٦
٣٨	كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَالبَسُوا...	.٧٧
١٢٤	كَلُوا الزَّيْتَ وَادْهِنُوا بِهِ٧٨
١٤٠	كُنْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فِي جَنَازَةٍ...	.٧٩
١٠٤	لَا آكُلُ مُتَّكِنًا	.٨٠
٧٢	لَا تَكْثُرُ الضَّحِكُ فَإِنَّ كَثْرَهُ٨١

١٨	لَا تُبَادِرُونِي بِرُكُوعٍ...	.٨٢
١٢٢	لَا يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتِ عِنْدَهُمُ التَّمْرُ	.٨٣
٩٤	لَقَدْ مَاتَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَمَا شَبِعَ مِنْ حُبْزٍ...	.٨٤
٩٦	لَمْ يَأْكُلِ النَّبِيُّ ﷺ عَلَى خِوَانٍ...	.٨٥
٩٩	لَمْ يَكُنْ بِالطَّوِيلِ الْمَمْغُطِ...	.٨٦
٩٩	لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِالطَّوِيلِ وَلَا بِالْقَصِيرِ شِئْنًا...	.٨٧
٦٣	لَمَّا أَسَنَّ وَحَمَلَ اللَّحْمَ	.٨٨
٧٧	اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ...	.٨٩
٨٧	اللَّهُمَّ اجْعَلْ رِزْقَ آلٍ...	.٩٠
٩٦	مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيِّ مِنْ...	.٩١
٩٣	مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْذُ قَدَمِ الْمَدِينَةِ...	.٩٢
٩٧	مَا لَنَا طَعَامٌ إِلَّا وَرَقُ الشَّجَرِ...	.٩٣
٣٦	مَا مَلَأَ آدَمِيَّ...	.٩٤

١٣٤	مَا مِنْ عَبْدٍ مُسْلِمٍ يُصَلِّيَ لِلَّهِ...	.٩٥
٩٣	مَا أَشْبَعَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَهْلَهُ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ تَبَاعًا...	.٩٦
٩٤	مَا أَشْبَعُ مَنْ طَعَامٌ فَأَشَاءَ...	.٩٧
١٤٥	مَا حَجَبَنِي النَّبِيُّ ﷺ مُنْذُ أَسْلَمْتُ...	.٩٨
١١٢	مَا عَابَ النَّبِيُّ ﷺ طَعَامًا قَطُّ...	.٩٩
٨٧	مَا لِي وَلِلدُّنْيَا، مَا أَنَا١٠٠
٤٧	مَا مِنْ ثَلَاثَةٍ فِي قَرْيَةٍ وَلَا بَدْوٍ...	.١٠١
٩٨	مَرْبُوعًا بَعِيدَ مَا بَيْنَ الْمُنْكَبَيْنِ..	.١٠٢
١٢٦	مَكَثَ النَّبِيُّ ﷺ وَأَصْحَابُهُ وَهُمْ يَحْفِرُونَ الْخَنْدَقَ١٠٣
١٢٠	مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ قَهْرَاتٍ...	.١٠٤
١٣٤	مَنْ ثَابَرَ عَلَى ثِنْتِي عَشْرَةَ رَكْعَةً...	.١٠٥
١٣٦	مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ صَائِمًا...	.١٠٦
١١٧	مَنْ أَكَلَ طَعَامًا فَقَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي...	.١٠٧

٤٧	مَنْ رَأَى مِنْ أَمِيرِهِ شَيْئًا...	.١٠٨
٤٨	الْمُؤْمِنَ الَّذِي يُخَالِطُ النَّاسَ...	.١٠٩
١٠٥	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يَأْكُلَ الرَّجُلُ وَهُوَ مُنْبَطِحٌ	.١١٠
٤٥	هَلَكَ الْمُتَنَطِّعُونَ	.١١١
٩٠	هُوَ ضَبُّ يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ...	.١١٢
١٠٧	هُوَ أَعْظَمُ لِلْبَرَكَةِ	.١١٣
١٣١	وَاللَّهِ إِنْ صَامَ شَهْرًا مَعْلُومًا	.١١٤
٤٣	ورجل وسع الله عليه	.١١٥
١٠٧	يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ...	.١١٦
١٠٨	يَأْكُلُ طَعَامًا فِي سِتَّةِ نَفَرٍ...	.١١٧
١١٩	يَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالرُّطْبِ فَيَقُولُ...	.١١٨
١٢٠	يَأْكُلُ الرُّطْبَ بِالْقِتَاءِ...	.١١٩

٩٥	يُبَيِّتَ الليالي الممتابعة طاوياً وأهله لا يجدون عشاءً...	.١٢٠
١٢٦	يَظِلُّ اليَوْمَ يَلْتَوِي مَا يَجِدُ دَقْلًا يَمْلَأُ بِهِ بَطْنَهُ	.١٢١
٥١	يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسٍ...	.١٢٢

المصادر والمراجع

القران الكريم .

١. إبراهيم مصطفى ، أحمد الزيات ، حامد عبد القادر ، محمد النجار ، المعجم

الوسيط ، مجمع اللغة العربية، دار الدعوة .

٢. ابن أبي الدنيا ، أبو بكر عبد الله بن محمد بن عبيد بن سفيان بن قيس

البغدادي الأموي القرشي المعروف (المتوفى: ٢٨١هـ) — الجوع، تحقيق محمد

خير رمضان يوسف، دار ابن حزم ، بيروت لبنان، الطبعة الأولى ، ١٤١٧ هـ —

١٩٩٧ م .

٣. ابن أبي شيبه ، الحافظ عبدالله إبراهيم بن عثمان ابن أبي بكر بن أبي شيبه

الكوفي العيسى — (ت ٢٣٥ هـ) ، مصنف ابن أبي شيبه في الاحاديث والاثار ،

تحقيق الاستاذ سعيد اللحام ، دار الفكر، ط ١ ، جماد الاخرة ١٤٠٩ هـ كانون

الثاني ١٩٨٩ م .

٤. ابن الجعد ، علي بن عبيد ابو الحسن البغدادي، مسند ابن الجعد، تحقيق

عامر احمد حيدر. مؤسسة نادر، ط١، بيروت، ١٤١٠ هـ ، ١٩٩٠ م.

٥. ابن الجوزي ، أبو الفرج عبد الرحمن، كشف المشكل من حديث الصحيحين ، دار النشر دار الوطن ، الرياض ، ١٤١٨ هـ — ١٩٩٧ م ، تحقيق : علي حسين البواب ، ج ١ ص ٨٥٦.
٦. ابن العثيمين ، محمد بن صالح ، القول المفيد على كتاب التوحيد ، دار ابن الجوزي ، المملكة العربية السعودية ، ط ٢، محرم ١٤٢٤ هـ .
٧. ابن العثيمين ، محمد بن صالح ، المنتقى من شرح رياض الصالحين ، جمعا وترتيا اشرف بن كمال ، مكتبة الطبري ، ط ١، ١٤٣٢ هـ ، ٢٠١٠ م ، مصر .
٨. ابن المبارك ، عبد الله بن واضح المرزوي أبو عبد الله (ت ١٨١ هـ)، الزهد ويليه الرقائق ، تحقيق : حبيب الرحمن الأعظمي، دار الكتب العلمية - بيروت .
٩. ابن حبان ، محمد بن أحمد أبو حاتم التميمي البستي ، صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، تحقيق شعيب الأرنؤوط ، مؤسسة الرسالة - بيروت ، ط ٢ ، ١٤١٤ - ١٩٩٣ م .
١٠. ابن حجر، أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد العسقلاني (المتوفي : ٨٥٢ هـ—) ، فتح الباري ، المحقق : عبد العزيز بن عبد الله بن باز ومحب الدين الخطيب ، رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه وذكر أطرافها : محمد فؤاد عبد الباقي ، دار الفكر.

١١. ابن خزيمة ، محمد بن اسحاق النيسابوري ، صحيح ابن خزيمة ، المكتبة
الاسلامية ، تحقيق مصطفى الاعظمي ، بيروت، ١٣٩٠هـ ١٩٧٠م،

١٢. ابن رجب ، زين الدين ابي الفرغ عبد الرحمن بن شهاب الدين ابن احمد
الحنبلي . (ت٧٩٥هـ)، جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثا من جوامع
الكلم ، المحقق ماهر ياسين فحل ، دار ابن كثير ، دمشق .

١٣. ابن رجب ، عبد الرحمن بن أحمد البغدادي الحنبلي ، شرح حديث لبيك
اللهم لبيك ، تحقيق د. وليد عبد الرحمن محمد آل فريان دار عالم الفوائد -
مكة المكرمة ، ط ١ ، ١٤١٧ .

١٤. ابن فارس ، أبو الحسين أحمد بن زكريا، معجم مقاييس اللغة ، المحقق :
عبد السلام محمد هارون ، دار الفكر، الطبعة : ١٣٩٩هـ - ٩٧٩م، باب السين
والميم وما يثلثهما ، ج ٣ ص ٩٧ ،

١٥. ابن قتيبة ، ابي محمد عبد الله بن مسلم الدينوري، ت٢٧٦هـ، غريب
الحدِيث، صنع فهارسه نعيم زرزور، دار الكتب العلمية، ط ١، بيروت،
١٤٠٨هـ، ١٩٨٨م.

١٦. ابن قيم ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية
(ت٧٥١هـ-) ، زاد المعاد في هدي خير العباد ، مكتبة المنار الإسلامية ، الكويت
ط ٢٧ ، ١٤١٥هـ / ١٩٩٤م.

١٧. ابن قيم ، محمد بن أبي بكر الجوزية ، الطب النبوي ، دراسة وتحقيق : السيد الجميلي ، دار الكتاب العربي، بيروت ، لبنان ، ط١، ١٤١٠هـ — ١٩٩٠ م .

١٨. ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر القرشي الدم شقي (٧٠٠- ٧٧٤ هـ) ، تفسير القرآن العظيم ، المحقق سامي بن محمد سلامة ، دار طيبة، الطبعة الثانية، ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩ .

١٩. ابن ماجه ، محمد بن يزيد أبو عبدالله القزويني(٢٠٧ - ٢٧٥ هـ) ، سنن ابن ماجه ، دار الفكر - بيروت ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، والأحاديث مذيّلة بأحكام الألباني عليها .

٢٠. ابن منظور، محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري ، لسان العرب ، ط١، دار صادر، بيروت.

٢١. أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي(ت٢٧٥هـ) ، سنن أبي داود ، تحقيق : محمد محيي الدين عبد الحميد ، دار الفكر.

٢٢. أبو يعلى ، احمد بن علي بن المثنى الموصلي التميمي، مسند ابي يعلى، تحقيق حسين سليم اسد، دار المأمون للتراث ، ط١، دمشق، ١٤٠٤هـ ، ١٩٨٤م

٢٣. إحسان بن محمد بن عايش العتبيي، — البكاء من خشية الله ، ٢٨ رجب ١٤٢٤ هـ .

٢٤. أحمد بن حنبل أبو عبدالله الشيباني ، مسند الإمام أحمد بن حنبل ، مؤسسة قرطبة القاهرة ، الأحاديث مذيّلة بأحكام شعيب الأرنؤوط عليها .
٢٥. أحمد بن محمد بن علي المقري الفيومي ، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي ، المكتبة العلمية - بيروت ، كتاب الباء ، ج ١ ص ٤٣ .
٢٦. أحمد فريد ، تزكية النفوس ، المكتبة العصرية والدار العالمية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى ، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ .
٢٧. إسماعيل بن حماد الجوهري ، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية ، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار ، دار العلم للملايين بيروت - لبنان ، ط ١ ، القاهرة ١٣٧٦هـ ١٩٥٦م .
٢٨. الالباني ، محمد بن ناصر الدين ، صحيح وضعيف الترغيب والترهيب ، مكتبة المعارف ، الرياض ، ط ٥ ،
٢٩. الالباني ، محمد ناصر الدين ، صحيح وضعيف الجامع الصغير وزيادته (الفتح الكبير) الطبعة المجددة ، المكتب الاسلامي ، ١٤٠٨ هـ

٣٠. الأذباري ، أبو بكر محمد بن القاسم ، الزاهر في معاني كلمات الناس ،
مؤسسة الرسالة ط ١ ، تحقيق : حاتم صالح الضامن ، بيروت - ١٤١٢ هـ -
١٩٩٢ .

٣١. البخاري ، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله الجعفي ، الأدب المفرد ، تحقيق
: محمد فؤاد عبد الباقي، دار البشائر الإسلامية - بيروت ، الطبعة الثالثة ،
١٤٠٩ - ١٩٨٩ .،

٣٢. البخاري ، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله الجعفي ، صحيح البخاري ،
الجامع الصحيح المختصر- ، تحقيق : د. مصطفى ديب البغا، دار ابن كثير ،
اليمامة - بيروت ، ط ٣ ، ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م.

٣٣. البيهقي ، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى أبو بكر ، سنن البيهقي
الكبرى ، تحقيق : محمد عبد القادر عطا ، مكتبة دار الباز — مكة المكرمة،
١٤١٤ م - ١٩٩٤ م .،

٣٤. البيهقي ، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى أبو بكر، دلائل النبوة، دار
الكتب العلمية، ط ١، بيروت، ١٤٠٠ هـ.

٣٥. الترمذي ، محمد بن عيسى- أبو عيسى- السلمي ، الجامع الصحيح سنن
الترمذي ، تحقيق أحمد محمد شاكر وآخرون، دار إحياء التراث العربي. بيروت

٣٦. الترمذي , محمد بن عيسى- بن سورة أبو عيسى-(ت٢٧٩هـ) ،الشمامل
المحمدية والخصائل المصطفوية ، تحقيق: سيد عباس الجليمي، ط١ ، ١٤١٢ ،
مؤسسة الكتب الثقافية ، بيروت .
٣٧. الجرجاني , علي بن محمد بن علي ، التعريفات ، تحقيق : إبراهيم الأبياري
، دار الكتاب العربي - بيروت ، الطبعة الأولى ، ١٤٠٥هـ .
٣٨. الجزري , أبو السعادات المبارك بن محمد النهاية في غريب الحديث
والأثر ، ، المكتبة العلمية - بيروت ، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م ، تحقيق : طاهر أحمد
الزاوي - محمود محمد الطناحي ، باب القاف مع الميم ، ج ٤ ص ١٦٩ .
٣٩. الحاكم النيسابوري , محمد بن عبدالله أبو عبدالله ، المستدرک علی
الصحيحين ، تحقيق مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية — بيروت ،
ط١ ، ١٤١١ - ١٩٩٠ .
٤٠. حسن فكري منصور ، كل شيء عن السمنة . دار الصفا و المروة للنشر
والتوزيع ، ط١ ، ٢٠٠٤م ١٤٢٥هـ .
٤١. حمزة بن فايح بن إبراهيم الفتحي ، طلائع السلوان في مواظ رمضان ،
تفريط محمد بن حسن الشنقيطي ، ط١ ، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠٠ م .

٤٢. خالد بن عبد الكريم اللاحم ، مفاتيح تدبر القرآن والنجاح في الحياة ، ط١، الرئاسة العامة لهيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ، الرياض ، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤ م .

٤٣. خير الدين الزركلي ، الاعلام قاموس تراجم الرجال والنساء من العرب والمستعربين، دار الملايين، بيروت، ط٥، ايار ١٩٨٠م.

٤٤. الدارمي ، عبدالله بن عبدالرحمن أبو محمد ، سنن الدارمي ، تحقيق : فواز أحمد زمرلي ، خالد السبع العلمي، دار الكتاب العربي - بيروت، ط١ ، ١٤٠٧هـ .

٤٥. الدقر، محمد نزار ، روائع الطب الإسلامي ، كاتب متخصص في الطب الإسلامي، المصدر موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة . www.50a.net .

٤٦. الراغب الأصفهاني ، أبو القاسم الحسين بن محمد(ت٥٠٢هـ—) ، مفردات غريب القرآن، المحقق صفوان عدنان الداودي ، ط١، دار القلم، الدار الشامية - دمشق، بيروت، ١٤١٢هـ .

٤٧. الزمخشري ، محمود بن عمر ، الفائق في غريب الحديث ، تحقيق : علي محمد البجاوي - محمد أبو الفضل إبراهيم، ط٢ دار المعرفة ، لبنان.

٤٨. سعد كمال طه ، السمنة ، ٢٠٠٦ ، Kotobarabia.com.
٤٩. سمير ابو حامد ، البدانة مرض العصر من الالف الى الياء ، الطبعة الاولى ، ٢٠٠٩ م ، خطوات للنشر والتوزيع .
٥٠. السندي, محمد بن عبد الهادي السندي المدني حاشية على صحيح البخاري ، دار الفكر ، كتاب فضائل أصحاب النبي ﷺ ، باب فَضْلِ عَائِشَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا ، ج ٢ ص ٥١٥ .
٥١. السيوطي, عبدالرحمن ابن أبي بكر أبو الفضل (ت ٩١١ هـ) ، الديباج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، دار ابن عفان ، مراجعة : أبو إسحاق الجويني الأثري ، السعودية، ١٩٩٦م.
٥٢. الصاحب بن عباد , أبو القاسم إسماعيل بن عباد بن عباس بن عباد بن أحمد بن إدريس القزويني ، ، معجم المحيط في اللغة ، عالم الكتب ، ط١ ، بيروت ، لبنان - ١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م .
٥٣. صالح بن احمد رضا ، الإعجاز العلمي في السنة النبوية ، مكتبة العبيكان، ١٤٢١ هـ ٢٠٠١ م، الرياض العليا طريق الملك فهد .

٥٤. صالح بن عبد العزيز بن محمد آل الشيخ و نخبة من العلماء ، أصول الإيمان في ضوء الكتاب والسنة ، الطبعة الأولى ، وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد ، المملكة العربية السعودية ، تاريخ النشر - ١٤٢١هـ .

٥٥. صديق بن حسن القنوجي ، في أبجد العلوم ، ترجمة الشيخ محمد الشوكاني ، (١١٧٣ - ١٢٥٠ هـ ، ١٧٦٠ - ١٨٣٤ م) .

٥٦. الصنعاني ، ابو بكر عبد الرزاق بن همام، مصنف عبد الرزاق ' تحقيق حبيب الرحمن الاعظمي، المكتب الاسلامي، ط٢، بيروت، ١٤٠٣هـ.

٥٧. الصنعاني ، محمد إسماعيل ، (ت١١٨٢هـ)، سبل السلام شرح بلوغ المرام ، ط١، دار ابن الجوزي ، ١٩٩٧م .

٥٨. الطبراني ، سليمان بن أحمد بن أيوب أبو القاسم ، المعجم الكبير ، تحقيق حمدي بن عبدالمجيد السلفي، مكتبة العلوم والحكم ، الموصل ، ط٢ ، ١٤٠٤ - ١٩٨٣ .

٥٩. عبد الرحمن عبيد مصيقر و اعداد نخبة من أساتذة الجامعات والمتخصصين في الوطن العربي ، السمنة في الوطن العربي الواقع والمأمول .

٦٠. عبد الكريم بكار ، عصرنا والعيش في زمان الصعب, نشر محمد علي دولة

. <http://www.saaaid.net/book/index.php>

٦١. عبد المحسن بن عباد , بن حمد بن عبد المحسن بن عبد الله بن حمد

البدر ، شرح سنن ابي داود ، دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة

الإسلامية ، تاريخ الإضافة ١٨ مايو ٢٠١١ م ، <http://www.islamweb.net>

٦٢. العظيم آبادي , ابي عبد الرحمن شرف الحق محمد أشرف الصديقي ، (ت

١٣٢٢هـ) عون المعبود شرح سنن أبي داود ، وهو مختصر غاية المقصود في حل

سنن ابي داوود، كلاهما ، تحقيق عبد الرحمن محمد عثمان ، دار إحياء التراث

العربي ، ط ٢ .

٦٣. علي بن نايف الشحود ، الوقت وأهميته في حياة المسلم ، ٢/٣/١٤٣١هـ .

٦٤. علي بن نايف الشحود ، موسوعة الأسرة المسلمة ، ٦/٩/١٤٢٧ هـ .

٦٥. علي بن نايف الشحود ، موسوعة البحوث والمقالات العلمية ، اكثر

من ٥٩٠٠ بحث ومقال ، ١٤ - ٧ - ١٤٢٧ هـ .

٦٦. الغزالي ، محمد بن محمد أبو حامد ، إحياء علوم الدين ، دار المعرفة -

بيروت .

٦٧. الفراهيدي , ابي عبد الرحمن الخليل بن احمد ، (١٠٠ هـ — ١٧٥ هـ) ،
العين . دار إحياء التراث العربي بيروت ، لبنان ، ط ٢ ، ١٤٢٦ هـ — ٢٠٠٥ م .
٦٨. فؤاد بن عبد العزيز الشلهوب ، مجالس المؤمنين ، ٣٠ — ٧ — ١٤٣٠ هـ .
٦٩. فؤاد بن عبد العزيز الشلهوب ، الآداب ، دار العاصمة ، المملكة العربية
السعودية، الطبعة الأولى ١٤١٩ هـ .
٧٠. الفيروز آبادي ، أبو طاهر مجد الدين محمد بن يعقوب ، (ت ٨١٧ هـ)
، القاموس المحيط، مكتب تحقيق التراث ، بإشراف محمد نعيم العرقسوسي ،
ط ٨، مؤسسة الرسالة ، بيروت - لبنان.
٧١. فيصل بن سعود الحليبي ، الفتور، مظاهره ، وأسبابه ، وعلاجه ، بقلم :
دار الوطن بالرياض ، ١٤٢٥ هـ .
٧٢. القاضي عياض ، أبو الفضل عياض بن موسى بن عياض اليحصبي السبتي
المالكي ، مشارق الأنوار على صحاح الآثار ، المكتبة العتيقة، ودار التراث .

٧٣. القرطبي ، أبو العباس ، المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم ، المحقق
: محي الدين ديب مستو، أحمد محمد السيد، يوسف علي بديوي ، محمود
إبراهيم بزال ، ط١ ، دار ابن كثير، ١٩٩٦ - ١٤١٧.
٧٤. القرطبي ، أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك بن بطل البكري ، شرح
صحيح البخاري ، تحقيق ابو تميم ياسر بن ابراهيم، ط٢ ، دار النشر - مكتبة
الرشد ، السعودية الرياض ١٤٢٣ هـ ، ٢٠٠٣ م.
٧٥. المباركفوري ، محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم أبو العلا ، تحفة
الأحوذى بشرح جامع الترمذي ، دار الكتب العلمية - بيروت .
٧٦. المتقي ، علي بن حسام الدين الهندي ، كنز العمال في سنن الأقوال
والأفعال ، مؤسسة الرسالة، بيروت ١٩٨٩ م .
٧٧. محمد بن خليفة بن علي التميمي ، حقوق النبي ﷺ على أمته في ضوء
الكتاب والسنة ، أضواء السلف ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، ط١ ،
١٤١٨ هـ / ١٩٩٧ م.
٧٨. محمد بن عثمان الركبان ، البدانة ، الداء والدواء، مدينة الملك عبد العزيز
للعلوم والتقنية، ١٤٣٠ هـ / ٢٠٠٩ م .

٧٩. محمد صالح المنجد، سلسلة الآداب الإسلامية ، الكتاب دروس صوتية قام

بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية <http://www.islamweb.net> .

٨٠. محمد علي بن محمد علان بن إبراهيم البكري الصديقي الشافعي ، دليل

الفالحين لطرق رياض الصالحين، دار المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت

— لبنان ، ط٤ ، ١٤٢٥ هـ — ٢٠٠٤ م .

٨١. محمد منير بن عبده أغا النقلي الدمشقي الأزهري (المتوفى : ١٣٦٧هـ—) ،

الإتحافات السنية بالأحاديث القدسية ، دار ابن كثير دمشق- بيروت .

٨٢. محمد نوح ، آفات على الطريق ، دار الوفاء ، الطبعة الأولى، ١٤٣٣ هـ —

٢٠١٢ م .

٨٣. مسلم ، بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ،

تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء التراث العربي - بيروت.

٨٤. المناوي ، محمد عبد الرؤوف ، فيض القدير شرح الجامع الصغير من

أحاديث البشير النذير، ضبطه و صححه: أحمد عبد السلام ، ط١، دار الكتب

العلمية بيروت، لبنان، ١٤١٥ هـ- ١٩٩٤ م.

٨٥. المنذري, عبد العظيم بن عبد القوي بن عبد الله، أبو محمد، زكي الدين
(ت ٦٥٦ هـ) مختصر صحيح مسلم ، تعليق سلمان بن فهد العودة .مكتبة
الرشد الرياض ١٤٢٩هـ، تحقيق الإدارة العلمية بمؤسسة الإسلام اليوم.

٨٦. ناصر بن سليمان العمر، أسباب تخلف المسلمين،

[/http://www.islamway.com](http://www.islamway.com)

٨٧. النسائي , أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي بن سنان بن بحر بن
دينار (ت ٣٠٣هـ)، عشرة النساء للنسائي ، تحقيق: علي بن نايف الشحود، ط٣،
دار المعمر، ١٤٣٠ هـ — ٢٠٠٩ م .

٨٨. النسائي , الامام أبي عبد الرحمن أحمد بن شعيب ، سنن النسائي الكبرى ،
تحقيق : عبد الغفار سليمان البنداري وسيد كسروي حسن ، دار الكتب
العلمية بيروت - لبنان ، ط١، ١٤١١ هـ - ١٩٩١ م .

٨٩. النووي , أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري ، شرح النووي على صحيح
مسلم ، ط٢، ١٣٩٢ هـ، دار إحياء التراث العربي - بيروت .

٩٠. يحيى بن موسى الزهراني ، إمام الجامع الكبير بتبوك ، من آداب الطعام ،
[. http://www.saaaid.net/book/index.php](http://www.saaaid.net/book/index.php)

الدوريات :

٩١. مجلة البحوث الإسلامية ، أسباب الاسراف والتبذير ، الدكتور زيد بن محمد الرماني ، مجلة دورية تصدر عن الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد - معها ملحق بتراجم الأعلام والأمكنة ، الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد ، المملكة العربية السعودية ، شارع الرياض .

٩٢. مجلة البيان (٢٣٨ عدد١) ، تصدر عن المنتدى الإسلامي .

٩٣. مجلة السمنة ، صادر من المركز الوطني للغدد الصم والسكري والوراثة ، المدير المسؤول ، د. كامل العجلوني ، هيئة التحرير ، د. علي مشعل ، د. عبد الكريم الخوالدة ، الاردن .

٩٤. مجلة المستقبل، العدد السادس، السنة الحادية والثلاثون ، فبراير ٢٠١٤ م

المستقبل، <http://www.paaet.edu.kw/FutureMakers/FutureMakers>،

[/Old_Issue.html](http://www.paaet.edu.kw/FutureMakers/FutureMakers/Old_Issue.html)٢٠١٤-٢٩-١٠/FM٢٩

٩٥. جريدة الرياض ، الثلاثاء ٢٦ رمضان ١٤٣٣ هـ - ١٤ اغسطس ٢٠١٢ م -
العدد ١٦١٢٢ ، د. عائض بن ربيعان القحطاني استشاري جراحة السمنة
والمناظير والمشرّف العام على كرسي جامعة الملك سعود للسمنة .
[/http://www.alriyadh.com](http://www.alriyadh.com).

٩٦. جريدة الشرق الأوسط ، العدد ١٠٩٣٩ ، الاحد ، ذي القعدة ١٤٢٩ هـ ،
٩ نوفمبر ٢٠٠٨ م ، جدة: د. عبد الحفيظ يحيى خوجة
، <http://archive.aawsat.com/default.asp>.

٩٧. الدرر السنيه ، مرجع علمي موثق على منهج اهل السنة والجماعة ،
المشرّف العام علوي عبد القادر السقاف ، <https://dorar.net/akhlaq/> ، ١٦٧٩

٩٨. صحيفة العرب ، العدد ١٩ - ١٠٠٨٤ ، نوفمبر ١١/٠١ / ٢٠١٥ .
<https://alarab.co.uk/>

٩٩. صحيفة المثقف ، تصدر عن مؤسسة المثقف العربي ، بعنوان الرياضة
والإسلام ، العدد ٤٢٧٦ الاثني ٢١/٥/٢٠١٨ ، بقلم نعمان عبد الغني .
، [/http://www.almothaqaf.com](http://www.almothaqaf.com)

١٠٠. صحيفة المناطق السعودية ، ٩ أكتوبر ٢٠١٦ م ، almnatiq.net .

الانترنت :

١٠١. عيادة البتول للعلاج الطبيعي والسمنة والنحافة ، دكتور. عماد نادر ، ٢٤

يناير ٢٠١٥ م ، <https://ar->

[799618073408880.ar.facebook.com/Elbatooool/posts/](https://ar.facebook.com/Elbatooool/posts/799618073408880)

١٠٢. منتديات طبيب دوت كوم ، الموضوع : السمنة وأنواعها وأسبابها

وأضرارها وتأثيرها على أجهزة الجسم ،

٢٠٠٨/٨/٢ ، <https://www.tbceb.net/ask/showthread.php?t=68758> .

١٠٣. - منتدى الروضة الإسلامي ، (١٩-٠٤-٢٠١٣) ، الأهدل المشرف العام،

. www.aldwah.net/vb/showthread.php

١٠٤. منتديات كويتيات الصحية ، نبذة عن (طعام) النبي محمد -صلى الله

عليه وسلم ، السمنة و النحافة ، AM ١٢:١٧:١١ ، ٢٠١٠-١٠-٠٦ ،

www.qlyat.mco

١٠٥. - موسوعة الكحيل للإعجاز العلمي ، عالج نفسك بالتمر، بقلم عبد الدائم

الكحيل، www.kaheelv.com/ar .

١٠٦. موسوعة النابلسي-، خطبة الجمعة - الخطبة ١١٤٤ : لفضيلة الدكتور

محمد راتب النابلسي بتاريخ: ٢٠١٠-٠٣-١٩ . <http://nabulsi.com/٩>

١٠٧. موقع إسلام اليوم ، بحوث ، خالد بن صالح الغيص ، الأربعاء ٥ جمادى

الآخر ١٤٣٦ هـ الموافق ٢٥ مارس ٢٠١٥ .

١٠٨. موقع الرسمي للشيخ ابن باز ، www.binbaz.org.sa .

١٠٩. موقع صحة أون لاين ، المقر الرئيسي- المملكة المتحدة ، لندن ، مقالة :

السمنة وآثارها النفسية السلبية على البدناء ، بتاريخ: ٢٠١٢- ديسمبر ١٨-

، [/https://www.sehaonline.com](https://www.sehaonline.com) .

١١٠. موقع الدكتور حسان شمسي باشا ، أ.د. حسان شمسي باشا ، المملكة

العربي السعودية. معجزة زيت الزيتون ،

. <http://www.drchamsipasha.com/ar/articles>

١١١ . موقع (العيادة السورية) ، www.syriarnclinic.com/ .

١١٢ . موقع موضوع أكبر موقع عربي بالعالم ، ماهي فوائد رياضة السباحة ،

بواسطة أمل عدنان ، ٢٧ مارس ٢٠١٨ ، <http://mawdoo.com> .

١١٣ . ميدي كير للطب النفسي — ، مقالات طبية ، <http://medicare->

[/clinics.com](http://clinics.com) .

١١٤ . ويكيبيديا . الموسوعة الحرة ، <https://ar.wikipedia.org/wiki/> .

Obesity in the Sunnah (causes, effects and treatment)

Abstract

Done by : Raad Kazem Aziz Hamid

Supervisor: Dr. Qusay Ismail Abu Shariah

My research contains the subject of obesity as a disease through the Sunnah of the Prophet peace be upon him , Causes, effects, prevention and treatment, Indicating the emergence of this disease in contemporary societies and their classification.

I explained briefly about the methods of treatment in our Islamic societies and their influenced by Western medicine.

They Ignoring what came in the Sunnah of prevention and its cure. Then I explained how the obesity had mentioned in the Sunnah, And that the Messenger of God had predicted it , also I explained the types of obesity in Islam and its position of it .

And the causes that lead to it through the Sunnah and its impact on the human and Muslim in particular on the Their worship of this through the followings of the Prophet's Hadith . And then the methods of prevention and as stated in the prophetic Sunnah as well as evidence in the Hadiths that support this with the explanation of the hadiths.

And I showed the guidance of the Prophet in following the etiquette of food and sit and the remembrance and everything related to it. The prophet described in terms of body creation and how the prophet's food was of in term quality and quantity

And then showed the methods of treatment through the Prophetic Sunnah , I mentioned Some of the sayings of the Companions, the followers and some scholars .

In my research, I relied on the sound hadiths and good hadiths , I did not mention any of the weak hadiths except the few that are counted as the fingers of one man's hand.

